

رحلة التعافي من الاكتئاب

د. محمد الشامي

تويا





عنوان الكتاب : الكلب الاسود

الؤلف : د/ محمد الشامي

د/ مُحَمَّد الشَّامي..

استشاري الطب النفسي، تخرَّج في كلية طب قصر العيني جامعة القاهرة 2002.

المدير الطبي لموقع شيزلونج www.shezlong.com

المؤسس لقسم الطب النفسي بمستشفى سرطان الأطفال 57357

أخصائي إدارة الرعاية الصحية- الجامعة الأمريكية بالقاهرة.

حاصل على جائزة أ. د. أحمد عكاشة في الطب النفسي.

حاصل على جائزة جامعة القاهرة البحثية.

****

قنوات التواصل مع المؤلف:

فيسبوك: https://www.facebook.com/drmelshami

تويتر: https://twitter.com/M_ElShami

آسك: http://ask.fm/MElShami

تيليجرام: https://telegram.me/drmelshami

يوتيوب: https://www.youtube.com/user/aboalusr

إنستغرام: mohelshami

سنابشات: mohelshami

الموقع: www.drelshami.com

https://www.shezlong.com/therapist/details/moh.elshami

بسم الله الرحمن الرحيم

إهداءٌ:

إلى أبي الذي لا يغيبُ عن ذهني، وإن غاب عني جسدُه..

إلى أمي التي ربَّت وضَحَّت وحدها من أجلي..

إلى زوجتي التي صبرت كثيرًا على انشغالي..

إلى حاضري ومستقبلي، إسماعيل وآدم..

أهدي إليهم هذا الكتاب.



المقدمة:

عندما نظر علماءُ الفلك إلى الكون، ظلت أعينُهم تدورُ في جمال نجومه وكواكبه، لكن ظل هناك لغزٌ لا يستطيعون فهمه. رأوا هناك نقطة سوداء، لا تشع ضوءًا، ولا تُرسل نورًا، بل تبتلع كل ما حولها بقوةٍ هائلةٍ، حتى إن الضوء نفسه لا يستطيع الخروج منها، فهي سوادٌ حالكٌ يجذب كل شيء. فكان اسمها "الثقب الأسود".

ولمَّا نظر علماءُ النفس إلى الإنسان، نشطت عقولهم في فهم نفسه وروحه. واستطاعوا معرفة طبيعته وما يُغير في هذه الطبيعة. ومع البحث، وجدوا أن هناك مرضًا واحدًا عندما يُصاب به البشر فإنه يُفقدهم جمال روحهم، ويلغي سعادة نفوسهم، ويوقف فكر عقولهم، ويمنع بسمة شفاههم، ويطفئ نور وجوههم، فلا تجد أي نورٍ في وجه من أصيب بهذا المرض، إنه الاكتئاب، وهو الثقب الأسود للنفس.

عندما تسمعُ من مريض الاكتئاب أن هذا المرض هو "سرطان النفس"، فستعلم ساعتها شدة هذا المرض على من أصيب به. لكن المشكلة تكمن في أن الثقافة العامة لهذا المرض ليست كافية لمعرفته، ولا منصفة لتضعه في مكانه الصحيح. فالبعضُ لا يعرف الفرق بينه وبين الحزن، والبعض الآخر لا يُدرك مدى خطورته، وطرف ثالث لا يعرف من أين جاء هذا المرض. ومن هنا كانت فكرة الكتاب.

لقد حاولتُ تقصي كل المواضيع المُتعلقة بالاكتئاب من قريبٍ وبعيدٍ، وحاولت أن يكون الكلام ملخصًا قدر المُستطاع، واعتمدت على مبدأ "من كل بستان زهرة". سيجد القارئ تنوعًا في مواضيع الكتاب، وذلك لأن الاكتئاب قد وُجد في حياة الناس منذ القِدم، وبالتالي فقد توغل في مجالات الحياة المختلفة، ولم تُسجل كثيرٌ من هذه التوغلات في كتابٍ واحدٍ، ومن هنا انطلقتُ في الكتابة عن هذه المجالات. فأصبح الكتاب طبيًّا، أدبيًّا، علميًّا، تاريخيًّا، لغويًّا، تراثيًّا، فنيًّا، ودراميًّا.

الفصل الأول بعنوان: حول الاكتئاب، تناولتُ فيه الفرق بين الحزن والاكتئاب، ومتى يتم تشخيصُ الاكتئاب، وما هي أعراضه عند البالغين، وكذلك الأطفال وكبار السن. ثم عرضت كيف يؤثر المرض النفسي على الجسد فيؤدي إلى آلام عضوية. بعدها ذكرت ملخصًا لدورة الحياة المُعتادة للشخص مع المرض. وفي الجزء التالي ذكرت الأنواع الأُخرى من الاضطرابات التي تؤثر على المزاج والفرق بينها وبين الاكتئاب. ثم نشرتُ قصصًا حقيقيةً لمن أصيبوا بالاكتئاب بأقلام أصحابها، وصفوا فيها معاناتهم بشكلٍ دقيقٍ جدًّا، وتلي ذلك قائمة بأقوالٍ مأثورةٍ عن هذا المرض. بعدها عرضت حقائق وأرقامًا عن الاكتئاب ونسبه ومدى وجوده بين عامة الناس والمرضى بأمراضٍ عضويةٍ، مع أرقام تخص الانتحار، وأرقام عن التكلفة الاقتصادية التي تتكلفها الدول بسبب هذا المرض العضال. بعدها عرضتُ أسباب الاكتئاب المختلفة ثم ذكرت مقاييس نفسية لقياس نسبة الاكتئاب.

وجاء الفصلُ الثاني تحت عنوان: من زوايا مختلفة، تناولت موضوع الحزن والاكتئاب من خلال مواضيع متعددة لم يتم جمعُها بهذه الطريقة من قبل. سردت أولًا مرادفات الحزن في اللغة العربية، ثم حصرت كل الآيات في القرآن التي نصَّت على الحزن، وذكرتُ بعضَ الأحاديث التي جاءت في السُّنة ذُكر فيها الحزن كذلك، إلى جانب بعض مواقف الحزن الشديد التي ذُكرت في كُتب التراث. بعد ذلك عرضتُ لوجود الحُزن في كتب التراث والأدب والشعر والرواية مع نماذج، ثم تحوَّلت إلى عالم الدراما وكيف عرضت السينما العربية والأجنبية أدوار الاكتئاب وأفعال الانتحار. تلي ذلك قصصٌ لمشاهير في الماضي والحاضر عانوا مع مرضِ الاكتئاب، استطاع بعضهم التغلب عليه، بينما ظل يتعايش معه الباقي حتى وفاتهم. وانتهى الفصلُ بقصصٍ مؤلمةٍ لمشهورين انتهت حياتهم بتغلب

الاكتئاب عليهم فأنهوا حياتهم بأنفسهم، وفي هذين الجزئين الأخيرين عرضٌ تاريخي متنوعٌ لمختلف المواقف والأحداث لهؤلاء المشاهير، يفيد القارئ والباحث في الاكتئاب على قدر سواء.

في الفصلِ الثالثِ والأخير عرضت تفاصيل علاج الاكتئاب، فتكلمت عن العلاج الطبي له والذي يشمل جلسات العلاج النفسي والأدوية وغيرها من الأنواع الأخرى. ثم نشرت قائمة نصائح تفيد الشخص في مساعدة نفسه لتحسين حالته النفسية ولمساعدة المريض للخروج من أزمته، وهي كذلك مفيدة للشخص الطبيعي إذا أراد أن يقي نفسه من الوقوع في هذا المرض. وبعد ذلك ذكرت طرق دعم مريض الاكتئاب من طرف أسرته وأقربائه وأهله. وآخر جزء في الكتاب كان سردًا لقصص متعافين من هذا المرض، كتبوها بأيديهم، ونشرتها كما وصلت، وهي تصف مدى حلاوة الخروج من هذا الثقب الأسود.

لقد عشتُ مع الكتاب بعقلي وقلبي، وحاولتُ أن أغطي جوانب متعددة من هذا المرض الذي لم يُقدر بشكلٍ صحيحٍ، وفي نفس الوقت تجنبت الإطالة، ومن أراد التفصيل في نقطةٍ معينةٍ فيمكن أن يصل إليها في مصادرها المتعددة. وقد كنت حريصًا على أن يفيد هذا الكتاب:

كل مَن يُعاني مع الحزن والاكتئاب.

كل مَن يُحاول تقديم الدعم.

كل الباحثين في الاكتئاب والانتحار.

كل مَن يُريد أن ينشر التوعية بهذا المرض بين الناس.

د/ مُحمَّد الشَّامي

10/1/2019

الفصل الأول: حول الاكتئاب.

- الاكتئاب صراع..

بين جسدٍ يُريد أن يعيش..

ونفسٍ تريد أن تموت.



ما بين الحزن والاكتئاب:

"يا دكتور أنا من إمبارح وأنا متضايق ومخنوق جدًّا، الظاهر إن عندي اكتئاب".

هذه الجملة ومثلها الكثير من الكلام يسمعه الطبيب النفسي كل يوم، حتى أصبحت كأنها وباء عام. لكن الجملة تدل على إشكالية الخلط ما بين الحزن والاكتئاب. فالحزنُ هو تفاعلٌ طبيعي تمامًا يحدث لكل البشر، لكن الذي لا بد أن نؤكده أن ليس كل حزنٍ اكتئاب. وهذا الخلط يؤثر ليس فقط على الشخص الذي يُعاني من هذا الألم النفسي، لكن أيضًا على من يتعامل معه ويُحاول مساعدته ودعمه. فهناك فرقٌ كبيرٌ بين "طب استهدى بالله كده وقوم صلي وحتبقى كويس" وبين "أنت محتاج تروح لدكتور نفسي".

منذ ثلاثينيات القرن العشرين، اجتهد علماءُ النفس والأطباءُ النفسيون في تحديد مواصفاتٍ محددةٍ ودقيقةٍ للأمراض النفسية، وكيف يمكن الفصل بين التفاعلات النفسية الطبيعية التي تحدث لكل البشر وبين ما هو غير طبيعي. فظهرت تصنيفاتٌ كثيرةٌ لوصف الأمراض النفسية، وبنهاية القرن العشرين كان أكثر تصنيفين استخدامًا بين الأطباء والمُعالجين النفسيين هما:

1- **التصنيف الدولي للأمراض** International Classification of Diseases: **وهذا التصنيف يصدر من منظمة الصحة العالمية** WHO، **وهو ليس مختصًّا فقط بالأمراض النفسية وإنما يذكر جميع الأمراض الطبية. وقد صدر الإصدارُ الأخيرُ منه وهو الإصدار الحادي عشر في 2018، ويرمز له بـ** ICD 11.

2- **التصنيف الأمريكي للأمراض النفسية: والمُسمى بالدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية** Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders **والذي يصدر عن رابطة الأطباء النفسيين في أمريكا** APA، **وهو- كما هو واضح من اسمه ومن أصدره- أنه مختص بالأمراض النفسية فقط. وآخر إصدار له هو الإصدار الخامس الذي صدر في 2013، ويرمز له بـ** DSM-V.

ويتفق التصنيفان بشكلٍ كبيرٍ في وصف الأعراض التي إذا وجدت في الشخص لمدة أسبوعين على الأقل فإن هذا الشخص يمكن أن يتم تشخيصه بالاكتئاب. هذه الأعراض هي:

1- **المزاج الحزين أغلب الوقت، كل يوم، ويظهر ذلك على ملامح الشخص أو يذكره عن نفسه.**

2- **قلة الاستمتاع واللذة بالأشياء اليومية التي كان يستمتع بها قبل ذلك.**

3- **ضعف الشهية للأكل ونقص الوزن (أو زيادة الشهية والوزن).**

4- **قلة النوم (أو زيادته) بشكل واضح ومتكرر، مع أحلام مزعجة (كوابيس).**

5- **ضعف الهِمَّة والنشاط في أغلب أمور حياته.**

6- **الإحساس بالإجهاد وفقدان الطاقة.**

7- **الشعور الشديد بالذنب وإحساس بعدم القيمة.**

8- **صعوبة التركيز والتفكير واتخاذ القرارات.**

9- **التفكير في الموت أو تمنيه أو التخطيط له.**

فإذا كان هناك 5 أعراض على الأقل من هذه الأعراض مستمرة على مدار أسبوعين على الأقل فهذا يدل على أن هذا الشخص يُعاني من اكتئاب. ويمكن تحديد شدة الاكتئاب من عدد الأعراض الموجودة لدى الشخص:

1- **الاكتئاب البسيط: إذا كان لديه 5 - 6 أعراض.**

2- **الاكتئاب المتوسط: إذا كان لديه 7- 8 أعراض.**

3- **الاكتئاب الشديد: إذا كان عنده كل الأعراض.**

بنظرةٍ سريعةٍ على الأعراض المذكورة، فإنك تستطيع أن تتفهم ما يذكره مريض الاكتئاب، وأن هذا الكلام وتعبيره عن الأحاسيس الحزينة ليس إلا نتيجة لهذا المرض الذي يؤثر على المشاعر والأفكار والسلوك. كثيرًا ما نسمع تعبير: " أنا لو مت ماحدش حيزعل علي ولا يهتم" أو "أنا ربنا مش بيحبني" أو "أنا ربنا بيعاقبني علشان عملت حاجات غلط وما سامحنيش عليها"، وهذه أمثلة من العَرَض السابع المذكور وهو الشعور بالذنب والإحساس بعدم القيمة. ولا بد أن نذكر أن الفرق بين الإحساس بالذنب بالشكل المَرَضي وبين الإحساس بالذنب بالشكل الطبيعي أن المريض يشعر أن ما هو فيه هو عقاب بسب أخطاء لا تنفعها التوبة ولن يغفرها الله، فهو فاقدٌ لأي أملٍ في الخروج مما هو فيه، وكثيرًا ما يُحيل ذلك إلى العقاب الإلهي، وفي بعض الأحوال يصل الأمر إلِى لوم مَن خلقه. لكنك تجده على النقيض عندما يشتد عليه الاكتئاب ويفكر جديًّا في الانتحار فيكون طامعًا في الرحمة باعتبار عنده أن "أكيد لما أروح عند ربنا حيكون أرحم من اللي أنا فيه". وهذا كله من أجل تبرير فكرة الانتحار والتصالح معها.

هذا هو الاكتئاب الذي يجعل الشخص يفكر في الشيء وعكسه ويقتنع بالاثنين في نفس الوقت. إنه المرض الذي يفتك بالشخص من داخله، فيتمزق من الألم ويشعر ألا أحد يشعر به أبدًا. إنه المرض الذي يجعل الإنسان يرى الموت أفضل من الحياة، على الرغم أن طبيعة الإنسان فرضت عليه أن يهرب من أي شيء يعرض حياته للخطر أو حتى يؤذيه. فكيف ينقلب كل شيء في رأس الإنسان، إنه الثقب الأسود.

إن تفكير المكتئب هو من الأكثر الأشياء التي يحدث لها تشويه بسبب المرض. والأخطاء الفكرية الي تحدث عنده تكون في الصور التالية:

1- **التعميم: فكل الأمور يتم تعميمها من الناحية السلبية، فلا يرى الجزئيات الإيجابية.**

2- **التضخيم أو التصغير: فيتم تضخيم السلبيات والنظرة التشاؤمية، وتصغير جدوى الحلول والتفاؤل.**

3- **الفرز: يقوم المخ بعملية فرز للأفكار فيطرد أي فكرة لا تندمج مع المناخ الحزين المستحوذ على الدماغ.**

4- **الاستقطاب: ورؤية الأمور كأبيض أو أسود فقط وعدم رؤية المنطقة الرمادية والتي قد تكون أكبر منهما.**

5- **افتقاد المنطق: فلا يرى إلا الدلائل التي تثبت ما يراه هو ويسعى لإثباته.**

6- **إنكار الإيجابيات: أو تجاهلها.**

7- **الدخول في عقول الآخرين: وتحوير المعنى من كلامهم إلى المعاني السلبية**

التي يقتنع بها هو.

لا يحترم هذا المرضُ سنًّا وليس هناك عُمر يكون فيه الشخص في مأمنٍ من هذا المرض. فيمكن أن يُصاب الشخص بهذا المرض في طفولته أو مراهقته أو شبابه أو عندماً تكبر سنه. فمن الممكن أن يُصاب الأطفال بالاكتئاب، وتكون الأعراض التي تظهر على الطفل المُكتئب مقاربة لتلك التي تظهر لدى الكبار التي ذكرناها. وصورة الأعراض هي:

1- طلب الغياب من المدرسة.

2- نزول المستوى الدراسي.

3- عدم الاستمتاع باللعب التي كان يستمتع بها.

4- عدم طلب أشياء من الوالدين التي يعتاد الأطفال طلبها (لعب، الخروج من البيت، مقابلة بعض الأطفال...).

5- العند الزائد عن الحد غير المعتاد من الطفل.

6- شكوى من آلام عضوية غير ظاهرة، عادة الصداع وألم في المعدة.

أما مع تقدم العمر، فكثير ما يتصور الأبناء والأحفاد أن ذاكرة جدهم قد ضعفت بسبب تقدم سنه أو أنها بداية "ألزهايمر"، ويعبرون عن ذلك بـ: "ده كبر وبدأ ينسى". لكن بعد الفحص، يكتشفون أن الأب يُعاني من اكتئابٍ يؤثر على ذاكرته خصوصًا، وعلى حياته بوجهٍ عام.

هذا الجدول يوضح باختصار الفرق بين الحزن والاكتئاب:

الحزن	الاكتئاب
مدته قصيرة (ساعات- أيام)	مدته طويلة (أسابيع- شهور- سنين)
لا يعطل الحياة	يسبب تعطلا واضحا للحياة
يستطيع التغلب عليه بنفسه	لا يستطيع بنفسه
يحب أن يتحدث عن مشاكله ويناقشها	عادة يفضل السكوت ولا يحب أن يتحدث عنها
يقابل الآخرين	يحب العزلة وينغلق على نفسه
يعاني من أعراض جسدية محدودة جدا	يعاني من أعراض جسدية كثيرة
لا يحتاج لتدخل طبي	يحتاج لمساعدة طبية

النفس والجسد... اثنان في واحد

كثيرًا ما تأتيني أسئلة مثل: "يا دكتور أنا بقيت بأنسى كثيرًا" أو"أنا على طول بحس بإرهاق مع إني مش بعمل مجهود زيادة"، وتكون مفاجأة للسائل عندما أرد فأقول: "ده من الاكتئاب"!

الاندهاشُ يحدث بسبب عدم إدراك تأثير الحالة النفسية على الجسم نفسه، واعتبار الحالات النفسية هي حالات غير ماديةٍ ويصعب أن تؤثر على الجسم، لكن هذه القناعة ليست صحيحة.

في الأمراض النفسية بشكلٍ عام، وفي الاكتئاب- وكذلك القلق- بشخص خاص، هناك ما يُعرف بالأعراض النفسجسدية. يرمز هذا المصطلح إلى الأعراض والآلام الجسدية التي تكون ناتجة لأسبابٍ نفسيةٍ، فتجد الشخص يذهب لأطباء كثيرين لعلاج أعراضٍ لديه لكنه لا يستفيد من العلاج، ويكتشفُ بعد ذلك أن الأعراض أصلها نفسي ويحتاج لعلاج نفسيٍ حتى تختفي. أضرب مثالين شهيرين على ذلك:

الأول: القولون العصبي، فعلى الرغم من أن بعض الحالات يكون لديها سبب عضوي لحدوث اضطرابات الهضم، لكن الكثير من الحالات يكون سببها نفسيًّا، ومشكلة القلق بالتحديد لها سبب قوي في ذلك. وبهذا يكون مفهومًا سبب وصف القولون ساعتها بأنه "عصبي".

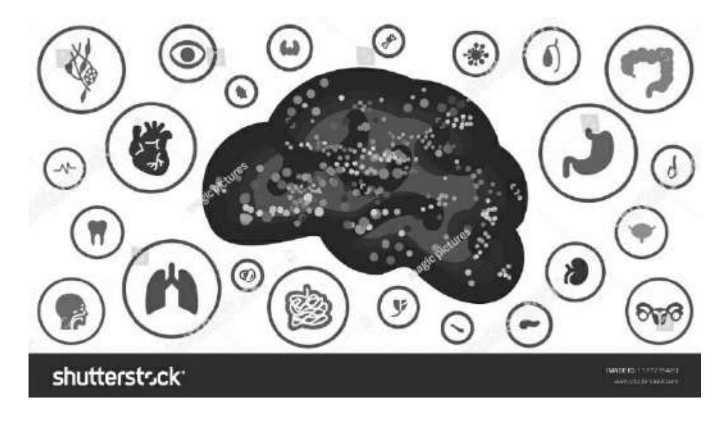
الثاني: تساقط الشعر، فعلى الرغم من وجود أسباب عضوية ووراثية لذلك، فأثر المشاكل النفسية على الشعر واضح ومباشر، وتساقطه كثير في حالات الاكتئاب والقلق. وعلاجه يكون عن طريق علاج الحالة النفسية.

يتسبب الاكتئاب في أعراضٍ جسديةٍ كثيرةٍ. صحيح أن كثيرًا من هذه الأعراض ليست حصريًّا مرتبطة بالاكتئاب لكنها قد تأتي معه وتكون دالة على حدوثه. لكن هذا لا يستبعد مشاكل نفسية أخرى أو مشاكل بدنية. من هذه الأعراض الجسدية:

- **تساقط الشعر.**
- **الإحساس بالإجهاد.**
- **صعوبة التركيز والتفكير.**
- **الصداع المستمر.**
- **مشاكل النوم.**
- **جفاف الحلق.**
- **إحساس بضيق في الصدر.**
- **سرعة النفس.**
- **تغير سرعة ضربات القلب.**
- **تغير الشهية.**
- **مشاكل في الهضم.**
- **إحساس بالتنميل في الأعصاب.**
- **إحساس بالشد العضلي، خاصة في الظهر والرجلين.**

- **آلام في المفاصل والعضلات.**
- **ضعف الرغبة والقدرة الجنسية.**
- **تغير الدورة الشهرية لدى المرأة.**

صحيح أن الإنسان يُمكن أن يشعر ببعض هذه الأعراض في أوقاتٍ مختلفةٍ من حياته، لكن هذا لا يعني أنه يُعاني من الاكتئاب، وإنما يتم تشخيص الاكتئاب بناء على وجود أعراض الاكتئاب التي ذكرناها قبل ذلك. لكن كان لا بد من التأكيد على أن الاكتئاب في حد ذاته يسبب هذه الأعراض الجسدية بعضها أو كلها.



https://www.shutterstock.com/image-vector/vector-illustration-brain-human-body-organs-1177735483

دورة حياة الإنسان مع الاكتئاب:

عندما نتأمل مسار حياة الأشخاص الذين عانوا- أو لا يزالون- من الاكتئاب فسنجد أن هناك أمورًا مشتركة كثيرًا بينهم. حتى وكأن السيناريو يتم بصورةٍ شبه مُكررةٍ.

- **مع بداية المرض، يرى الأهلُ والأصدقاءُ التغير الذي يحدث على المكتئب ويُحاولون أن يفتحوا حوارًا معه بخصوص ذلك، لكن يبدأ الشخص في ممارسة الإنكار. هو إنكار للتغير الحاصل لديه، إنكار لمدة تأثير ذلك على حياته، ويظل على إصراره أنه سيكون على ما يُرام بنفسه وبدون الحاجة لأي مساعدة.**

- **يضغط أفراد الأسرة والأصدقاء المقربون على الشخص أن يتقرب إلى الله حتى يخرج من هذه الحالة؛ يقتنع الشخص بالكلام لكنه يشعر أنه غير قادرٍ على فعل أي شيء. يتحرك الأهل ليأتوا بشيخ يقرأ عليه فربما يكون ما فيه هو حسد أو سحر، يعتقد المريض أن هذا ليس حلا لكن لا مانع منه.**

- **تستمر معاناة الشخص ويزيد يأسه من إيجاد حلول، وتصل مدة كل هذه المراحل لشهور أو لسنين. في بعض الأحيان يُحاول تعديل المزاج من خلال اللجوء للمخدرات، لكنه يشعر أن الحزن لا يتأثر.**

- **يظل الرفض عند الشخص وأسرته للجوء للعلاج النفسي بسبب قناعاتٍ سلبيةٍ عنه. بعد مماطلاتٍ كثيرةٍ، يضطر الشخص إلى الذهاب للطبيب النفسي أو تضطر الأسرة لأخذ المريض بالضغط عليه. وعندما يبدأ الطبيب في عرض الحلول للاكتئاب تبدأ الاعتراضات على أنواع العلاجات سواء كانت تناول أدوية مضادة للاكتئاب أو الحجز بالمستشفى لو كانت الحالة شديدة، ثم يطلب الأهل من الطبيب بعض النصائح فقط، وأنها ستكون كافية بدون تدخلات أخرى. ويصر الطبيب على ضرورة أخذ العلاج، وتخرج الأسرة من عند الطبيب تحاول إنكار ما سمعته من الطبيب فتقرر أن تذهب إلى طبيبٍ آخر.**

- **يؤكد الطبيب الثاني التشخيص ويصر على العلاج، فتطلب الأسرة والمريض أن يكون الدواء بدون أي أعراضٍ جانبيةٍ، لكن الطبيب يرد أنه لا يوجد دواء في العالم ليست له أي أعراض جانبية، لكن فوائد الدواء أكثر من أثره الجانبي بكثير. فيأتي الطلب الثاني بأن تكون مدة العلاج أقل القليل حتى لا يُسبب العلاج إدمانًا، ويكون رد الطبيب أن العلاج لا يُسبب الإدمان وسيحتاجه المريض لفترةٍ ليست قصيرة ويمكن وقفه بعد نهاية الاستفادة.**

- **ومع بداية التحسن وشعور المريض أنه تعافى وأصبح طبيعيًّا، فيضغط على الطبيب أن يُنهي علاجه في أسرع وقتٍ لأنه يكره الانتظام على الأدوية. وتظل هناك سجالاتٌ ومداولاتٌ بين الطبيب والمتعافي تدورُ حول استكمال العلاج وإمكانية وقفه. يُجري المريض محاولة توقيف الدواء من نفسه لكنها عادة ما تكون غير محمودة العواقب بسبب وقفه في غير الوقت المناسب. تستمر الرحلة العلاجية التي تختلف مدتها من مريضٍ لآخر، فمنهم من ينتهي منها في وقتٍ قصيرٍ نسبيًّا ومنهم من تطول فترة علاجه بناء على ارتباط مشكلته بمشاكل أخرى، ويظل التشبث بالأمل قائمًا.**

اضطرابات سوء المزاج:

كما أن ليس كل حزن هو اكتئابًا، فإن هناك أنواعًا مختلفةً من الاضطرابات النفسية التي تشترك جميعها في إحداث تغير مزاجي لدى الشخص. ومن المهم معرفة الأوجه التي تتوافق فيه هذه الاضطرابات مع الاكتئاب وما تختلف عنه. ومن هنا نعرف ما يُسمى بالتشخيص الفارق Differential Diagnosis **أو كيف نفرق بين الاكتئاب وغيره من اضطرابات المزاج. هذه الأنواع هي:**

1- **الاكتئاب: وقد ذكرت أعراضه. قد يُصاحب الاكتئاب في الحالات الشديدة ما يُعرف بالأعراض الذهانية (ويُطلق عليها أحيانًا فصامية). وهذه الأعراض لها صورتان مشهورتان:**

a. الهلاوس Hallucinations: ومعناه استقبال الحواس لأشياء غير موجودة في الحقيقة، مثل أن يسمع يتحدث إليه في أذنه أو يرى أشخاصًا غير موجودين حقيقة، وتُسمى في هاتين الحالتين هلاوس سمعية وبصرية.

b. الضلالات Delusions: وهي أفكار ثابتة خاطئة عند المريض لا تقبل الجدال، ولها أنواع كثيرة. فمثلا يعتقد أن هناك أشخاصًا يتربصون به في كل مكان، وتُسمى في هذه الحالة ضلالة الاضطهاد.

2- **الاكتئاب المالخولي** Melancholic depression**: هذا المصطلح يستخدم للدلالة على الاكتئاب الشديد، بنفس أعراض الاكتئاب المذكورة. (من هنا جاءت الكلمة الدارجة بالعامية: "الولد ده مالاخوليها[1]"). وأصل الكلمة يوناني وكانت تُطلق على المرض النفسي بشكل عام، وأول من خصص استخدامها للاكتئاب هو ابن سينا في كتابه القانون في الطب.**

3- **الاضطراب الوجداني ثنائي القطب** Bipolar**: هذا المرض صورته هو حدوث نوبات من الاكتئاب أو الهوس** Mania **(وهو نقيض الاكتئاب حيث تظهر على الإنسان علامات الفرح الشديد والنشاط وقلة الحاجة للنوم والكلام الكثير وتسارع الأفكار)، ومن هنا جاءت التسمية بثنائي القطب. عند انتهاء النوبة- عادة خلال أيام أو أسابيع- يكون الشخص طبيعيًّا تمامًا. ولا تظهر عليه أي علامات للمرض. ويعد هذا المرض من أكثر الأمراض النفسية شيوعًا بعد الاكتئاب والقلق.**

4- **الاكتئاب الموسمي: وهو الذي يحدث في مواسم معينة من السنة مثل الصيف أو الشتاء. وعلى الرغم أن هناك أسبابًا بيولوجية لهذا الاكتئاب مثله مثل غيره من الأنواع، فإن هناك عوامل أخرى يمكن أن تتسبب في حدوث هذا النوع من الاكتئاب مثل التفضيل الشخصي للمواسم من حيث الحب أو الكره، أو ارتباط موسم معين بذكرى مؤلمة سابقة.**

5- **عسر المزاج** Dysthymia**: وهو عبارة عن درجةٍ من الحزن الذي يأخذ فترة طويلة (على الأقل سنتين) لكنه لا يصل إلى درجة الاكتئاب في الشدة. لذلك فهو يُسمى أحيانًا بالاكتئاب الجزئي. وقد تغير اسمه العلمي في التصنيف الأخير للأمراض إلى** persistent depressive disorder **أو الاضطراب الاكتئابي المستمر.**

6- **الاضطراب التكيفي** Adjustment disorder**: وهو الحزن الناتج عن مشكلةٍ**

محددةٍ لم يستطع الشخص التكيف عليها أو أن يكمل حياته بالشكل الطبيعي المُعتاد بسببها. تبدأ هذه الأعراض خلال 3 شهور من حدوث المشكلة وتستمر الأعراض حتى 6 شهور من وقوعها. ويكون مطلوبًا في التشخيص تحديد ما أسفر عنه هذا الحدث إذا ما كان اكتئابًا أو قلقًا أو كليهما أو غيرهما، فيكون التشخيص أنه اضطرابٌ تكيفي مع اكتئاب. ودرجة الحزن في هذا الاضطراب أقل من درجته في الاكتئاب، بالتالي فإذا اشتدت أعراضُ الحزن تحوَّل التشخيص إلى الاكتئاب. يُسمى هذا المرض أيضًا اضطراب الإحكام بسبب أن الشخص لم يُحكم مشاعره بعد المشكلة. ويُسمى كذلك الاكتئاب التفاعلي.

7- الأسى أو حزن الفقد Grief / Bereavement: ويُترجم كذلك بالفجيعة أو الثُّكل. وهو الحزن الناتج عن وفاة شخصٍ عزيزٍ على الإنسان، وفي أحيانٍ قليلةٍ يُطلق على فقد مال أو وظيفة أو طرف من أطراف الشخص. وهذا الحزن قد يصل وجوده إلى 6 شهور ويعتبر الشخص طبيعيًّا ما دامت حياته لم تتوقف على الرغم من وجود الحزن، وهذا ما يُسمى بحزن الفقد غير المتأزم Uncomplicated grief. لكن إذا كان هذا الحزن مؤثرًا على حياة الإنسان فعندها يُعتبر مرضًا ويحتاج للعلاج، ويُسمى عندها بحزن الفقد المتأزم Complicated grief.

8- اكتئاب الحمل وما بعد الولادة: ويحدث أثناء الحمل أو خلال السنة الأولى من بعد الولادة، وله أسبابٌ متعددةٌ، أهمها التغيرات الهرمونية التي تحدث عند المرأة. تكمن المشكلة في أن الأم التي تُعاني من اكتئاب ما بعد الولادة لا تشعر بمشاعر الأمومة تجاه طفلها ولا بالسعادة بقدومه إلى هذه الحياة، بل أحيانًا يصل بها الاكتئاب إلى كراهية هذا الرضيع، بل قد يصل الأمر أنها قد تكون خطرًا عليه ويتطلب الأمرُ أن نبعدهما عن بعض حتى تتحسن الأم وتستطيع رعاية هذا الطفل.

9- كرب ما قبل الطمث Premenstrual dysphoric syndrome: وهو عبارة عن مجموعةٍ من الأعراض التي تحدث في الأيام التي تسبق الدورة الشهرية لدى المرأة. وتتضمن الأعراض: العصبية وتقلب المزاج والحزن والقلق والعصبية وصعوبة التركيز والإرهاق وزيادة الشهية خاصة للسكريات، بالإضافة إلى بعض الآلام الجسدية مثل الصداع وآلام الظهر والبطن والثديين وحبوب الوجه. تنتهي هذه الأعراض عادة مع بداية الدورة الشهرية. يُصاب حوالي 8% من النساء بهذا المرض الذي يؤثر على يومهن بشكلٍ واضحٍ. وهناك صورة أخف من هذه الأعراض النفسية في اضطراب ما قبل الدورة الشهرية Premenstrual syndrome والتي تصاب به 20 -30 % عندها تكون الأعراض النفسية التي تظهر على المرأة أقل من النوع الأول. إلا أن 80% من النساء يُعانين من أعراض وآلام تحدث قبل الدورة الشهرية لكنها لا تصل إلى درجة الاضطراب الذي يؤثر على الحياة. ولأن السبب بيولوجي بشكلٍ واضحٍ، فعلاج هذه المشكلة يكون بالأساس من خلال الأدوية التي تُقلل بشكلٍ كبيرٍ هذه الأعراض.

10- الاحتراق الوظيفي :burnout syndrome وهو مصطلح يُطلق على مجموعةٍ من أعراض الاكتئاب والقلق يشعر بها الموظفون الذين يتعرضون لضغوطٍ شديدةٍ في العمل، ويجمع هذه الأعراض وصف "الاستنفاد" exhaustion أو بلغة عامية "جاب آخره". لا يعتبر الاحتراق الوظيفي اسمًا لمرض طبي وإنما هو وصفٌ لمجموع الأعراض التي يتعرض لها العاملون، لكن التشخيص الطبي يكون إما اكتئابًا أو قلقًا أو كليهما. الأعراض التي تظهر على الشخص المُصاب بالاحتراق هي: الإجهاد الشديد، الإحساس

بالعجز، وقلة الإنتاجية في العمل. علاج هذه الأعراض لا يكون من خلال هذه الأعراض فقط وإنما أيضًا من خلال تعلم كيفية التعامل مع الضغوط والتكيُّف عليها وتعلم كيفية التغلب أو التعامل مع السلبيات الموجودة في العمل[2].

11- **الشخصية الاكتئابية** Depressive personality**: وتُسمى أيضًا الشخصية السوداوية، وهي الشخصية كثيرة التشاؤم ولوم الذات والواقع والشعور المستمر بالكآبة والسلبية والميل للكسل. تختلف هذه الشخصية عمن يُعاني الاكتئاب في أن الاكتئاب يحدث في وقتٍ معينٍ من حياة الإنسان يكون قبلها وبعدها طبيعيًّا، أما مشاكل الشخصية فهي مشاكل طويلةً المدى تظهر بداياتها في سن المراهقة وتكون واضحة مع انتهاء هذه السن في عمر العشرين. ولتغييرها يحتاج الشخص إلى مجهودٍ مستمر من جانبه وربما لعلاج نفسي. وأفضل مثال لهذه الشخصية في عالم الدراما هو عم ضياء في مسلسل الوصية والذي كان شخصًا شديد التشاؤم بمقولته الشهيرة "كله رايح".**



قصص الألم:

هذه قصصٌ كتبها أشخاصٌ عاشوا مع الاكتئاب لفترةٍ من حياتهم، تحكي معاناتهم معه؛ هي قصصٌ فيها وصفٌ دقيقٌ للألم، وتصف المشكلة في صورتها الواقعية. لا يستطيع تصور هذا الألم إلا من عانى معه، وقراءة هذه القصص تجعل الشخص الذي لم يعانِ من هذا المرض قادرًا على تصور الألم عند هؤلاء ولو بشكلٍ نسبي. إذا كنت- أيها القارئ- من الأشخاص شديدي التأثر بالقصص، ففي آخر الكتاب فصل فيه قصص الأمل، وهي قصصٌ كتبها من تعافى من هذا المرض الشديد. وقد كنت طلبت من بعض المُتابعين على صفحات التواصل الاجتماعي ذكر قصتهم مع الاكتئاب، تحت عنوان: قالوا عن الاكتئاب، فجاءت هذه الرسائل البليغة، وقد أنقلها كما وردت:

1

قالوا عن الاكتئاب؟!! ومن يستطيع أن يُخبر عن الاكتئاب؟!

الاكتئاب هو من ينطق، هو من يتحدث، هو من يتكلم بألسنة المرضى وينبئ عن نفسه، إنه في كل نفس بطيء وأنفاس تتلاشى كل لحظةٍ، في كل نظرةٍ واهنةٍ تقاسي ويلاته في صمتٍ وكتمانٍ وكظمٍ..

إنه في كل (أوااه) تخرج من جوف الصدور باللهيب المدفون تحت أحشائهم..

إنه في الدموع الجارية والأخاديد التي نحتت في الخدود من البكاء المديد في الليل الطويل حتى لا يستطيع هذا الباكي أن يبكي المزيد وكأن الدمع قد جف ويبست عيناه..

تستطيع أن تقول هو العذاب الخفي، الذي لا يراه ولا يحس به إلا المريض وحده، ولا يدري به أحد، أكتب لك أيها الطبيب وأنت أعلم، عن كل ما يمكن أن يوصف به هذا الداء ولست أبالغ، إن الاكتئاب لهو سرطان النفس..

تخرج به الروح ويموت به البائسُ الذي يعانيه شيئًا فشيئًا وللأسف لا يحس به الناس ولا يشعر بموته البطيء أحد..

البكاء والألم واللوعة وفقدان التعقل والذهول والتوهان والحيرة وقله الانتباه أو اللحظ وعدم القدرة على التفكير وانعدام التفكير إلا في قتامة الحياة والرغبة المُلحة والتي تمنيه بالخلاص والتي تتمثل في الموت..

حين تصبح الحياة بالنسبة له هي الموت، والموت هو الحياة، والنجاة من أهوال يعيشها كل يوم ممن حوله، حتى من أهله وأقربائه وأقرانه وجيرانه والمجتمع وأموره الخاصة والعامة وشتى نواحي حياته..

كل شيء بلا استثناء، بلا استثناء هو مصدر للعذاب..

كل يوم جديد بالنسبة له هو تعاسة أخرى تضاف إلى ذكرياته، والمزيد من الألم يضاف إلى مسلسل حياته القاتم الذي يُخيل إليه أنه بلا نهاية ولن ينتهي ولن يتوقف، إلا بأن يخلص نفسه منه بنفسه بأي طريقةٍ مهما كانت من البشاعة، فهي أرحم به منه..

لا أبالغ فيما أكتبه، فقد عايشت هذا المرض ولا زلت، كل عمري تقريبًا، وعشت أهواله التي رماني بها وأنا في سن صغيرة لا تتجاوز السبع سنين.

الوحدة والظلام هما رفيقاي المخلصان لفترة ليست قصيرة، وأمام أعين الأهل ومن حولي، ولا أحد يبالي.

العزلة والنفور من الضوء والبكاء المستمر الوصمة الأساسية لطفلة لم تتجاوز إلا سبع أو ست سنوات.

بعدها نسيت الكلام، لم أعد أتكلم ولا بحرف، أختصر الرد على أي شيء ب- لا، أو لا أعرف وغالبًا لم أكن أرد على أي أحد.

نسيت الكلام بالفعل حتى اليوم أنا لا أعرف أن أتكلم مع الناس ولا أعرف كيف أتفاعل معهم ولا الرد خاصة بالعامية، لأن أغلب ما أعرفه هو العربية الفصحى وبالطبع لا يمكن للمرء أن يرطن بالفصحى مع المجتمع!!

إلى اليوم أنا عبارة عن صمتٍ مطبقٍ وهشاشة نفس وخجل شديد وروح مذبذبة..

كان يظن الناس فيما مضى وحتى أهلي والأقرباء أن بي عتهًا أو شيئًا من هذا القبيل، لأني لا أوجد في الأماكن إلا كالغائب لا فرق بين وجودي أو عدمه لا يصدر عني حركة أو صوت.

لقد شابت سني من هوله مبكرًا فأنا لم أعش طفولة ولا أتمنى أن تعود كما يثرثر بذلك أكثر الناس، ولا هي أجمل أيام حياتي بل هي من أتعسها ولا حتى شباب ولم أر هذا الشباب في حياتي ولا أعرف عنه سوى اسمه.

وقد جاوزت آلام وأوجاع المسنين ووهن جسدي أكثر من المعمرين، بلا طاقة ولا روح أو حتى قدرة على عمل أي شيء..

أرى أمي التي جاوزت الخمسين وهي تجيء وتروح في المكان وتتم عملها على أكمل وجه وتتمتع بنشاط لا أتصور نفسي يمكن أن أجاريها وأنا بنت عقدين فقط.

وأبي وهو في الرابعة والخمسين أيضًا أفضل حالًا وأكثر نشاطًا مني وإنجازًا وهو مصابٌ بالآلام في المفاصل والركبتين ويستخدم العكاز للسير.

عمري كله قضيته، حتى الآن 25 عامًا مضت كأنها دهور وحقب، سنين طويلة جدًّا، ولا يوجد ما يمكن أن يجعلها أقصر، وليس هناك من عزاء سوى أنه يومًا ما ينتهي كل شيء، أعيش وأنا أنتظر الموت.

حين يكون أي إنسان في حزن أو ألم فإنه يلجأ إلى التعبير عن ألمه ويبحث عمن يتكلم معه يخرج ما في صدره وخلجات نفسه الموحشة، لكن أنا، حتى لم أكن أستطيع أن أتكلم، لا أعرف كيف أعبر عما بداخلي ولا كيف أصفه حتى للطبيب، الذي يكاد يتوسل إليَّ لأحدثه أكثر وبشكل أعمق وأجيب إجابة أطول تفيده لكن لم يكن باستطاعتي حتى الكلام.

شديدٌ هو الألم، مريرٌ هو العيشُ قاسٍ جدًّا كل شيء في حياتي، نفور الأهل، وجفاء أفراد الأسرة لفترةٍ طويلةٍ جدًّا وعدم قدرتي على التفاعل معهم أو التودد إليهم كما يجب، لا تواصل ولا أي شكل من التواصل حتى النفسي.

غربة دائمة لا يعلم متى تنجلي تلك الظلمة إلا الله، ابتعاد كل ما يمكن أن يكون شيئًا جيدًا في حياتي هذه التي لا تمت للحياة بصلة أصلا، فشل في الدراسة، عطب في القدرات الذهنية، تراجع واضح جدًّا ومستمرٌّ في كل شيء، أنا حتى لا أستطيع أن أحصيه لك، إن كل شيء كان يحدث.

كان لأجل أن ينهي كل ما يمكن أن يصل بيني وبين أي حياة، وأنا بالطبع لا أملك أصدقاء حتى أصبحت لا أريد أن يكون لي أصدقاء ولا أعرف حتى كيف أحافظ عليهم أو أتفاعل معهم بشكل طبيعي ككل الأصدقاء.

لا قدرة على الأكل أو النوم، حتى لقد وصلت إلى مرحلةٍ أصبحت أقسم فيها لكل من أراه، أن الشهية للطعام والقدرة على إراحة الجفون هي من نعم الله الجليلة على الإنسان ومعجزات عظيمة جدًّا من معجزات الله في البشر، ولا يُدرك قيمتها حقا إلا من حُرم منها.

حين كنتُ أشعر بأني قادرةٌ على الكتابة، كنت أكتب لكن كانت الأوراق تمتلئ بالدموع ويمتزج بها الحبر، وإلى اليوم هي تحمل تجاعيد كالتجاعيد الغائرة في نفسي....

الاكتئابُ، لم يعد المرء يتحمل بسببه أي شيء في الحياة ولو كان بسيطًا، إن أوهن الأشياء وأبسطها وأقلها وأهونها، لتفعل بالنفس أبلغ الأثر وأشد التأثر، الاكتئاب يجعل حياة المرء مستحيلة في كل شيء، يُضاف إليه الخناجر والسيوف والسكاكين التي يضرب الناس بها كل يوم في ظهره وقلبه.

لقد أحاله الاكتئاب إلى شيء هش من القش، أصبح هشيمًا قد ذرته الرياح منذ زمن وانتهى.

هو اليوم ليس سوى حطام قد اندثر من داخله، ومن الخارج صورة لشكل إنسان أرق من الورق يخفي خلفه أرضًا بوارًا وصحراء جرداء.

لأول مرة أكتب عن مرضي وأطيل، وهذا غيضٌ من فيضٌ، وأعلم أن الكثيرين يُعايشون ويُقاسون مرارة العيش والألم بسببه إلى أن يودي بهم في نهاية المطاف، ولولا رحمة ربي بي، لما كنت ما أزال أتنفس إلى اليوم وأكتب هذه الرسالة..

وقد دفعني إلى ذلك إشارتك لمن اختبر هذا المرض أن يكتب عنه، وقد حاولت، لكن حتى لا أستطيع أن أقول إن هذه الرسالة حتى اقتربت من حقيقة ما عانيته وما شيبتني فيه...

ولو ظللت أكتب لك عن أهواله وضياع حياتي بسببه لما سكتُّ أو لانتهى الكلام وما انتهى حديثي عنه، آسفة إن كانت رسالتي محملةً بكمٍّ من الهمِّ وأودعتها بعضًا من الآلام، شكرًا لجهودك العظيمة لعلاج المرضى، والتي أراها في رسائلهم التي يبعثون بها إليك.. اسمح لي أن أخبرك بتشخيص الأطباء لحالتي، هي اضطراب ثنائي القطب الثاني النموذج الاكتئابي (اكتئاب مزمن).

*****

2

الاكتئاب ليست له علاقة بقوة الإيمان، هذا صحيح. الاكتئاب عبارةٌ عن شيء لا تعرف أن تخرج منه مع أنه لا يُعطي له أي أهمية ولكن سيظل مرضًا ويلزم له دواء ولكن من أين الدواء؟! وهم لا يرون مرضك، لا يرون أوجاعك، ولا آهاتك، لا يعرفون تشخيص حالتي، لا جدوى من المناجاة لم أفكر في الانتحار بعد وهذا ما يقلقني كيف لم أفكر به، أريد أن أتكلم أكثر من هذا ولكن دائمًا ما تقف الكلمات في فمي وهذا ما يزيد حالتي سوءًا. مرة أخرى ليس بي شيء من الابتلاء أو أي مرض جسماني. لقد حاولتُ كثيرًا أن أنجو ولكن العاصفة دائمًا كانت تهُب ولا يُتاح لي الهرب. يقولون لي دائمًا إن المشكلة في أنا، ولكن كيف للمشكلة أن تَخلُق حلًا لنفسها يا ترى؟!! ولقد جاءني التفكير بالانتحار أخيرًا ولكن لم أتعمق في التفكير فيه بعد، إنها فكرة صعبة جدًّا أخاف الدم ولا أقدر في تجريح يَدي.

اكتشفتُ أني أعاني من الاكتئاب منذ فترةٍ طويلةٍ، ولكن لا أشعر به من كثرة كلماتهم الجارحة دائمًا أنا:

المُعقدة.

الغبية.

التي تخلق من العدم أي شيء تافه.

ليس عندها هموم ولا مشاكل.

عديمة الإحساس.

البليدة.

أخيرًا فهمتُ نفسي ولكن فهم سطحي فقط. قل لي بالله عليك هل يوجد أملٌ من شخص يفهمني.. أحتاج إلى صديقةٍ وليس إلى حبيب. لم أجد التقدير من أحدٍ أو بالأخص أولئك الناس الذين أهدرت معهم وأعطيتهم كل طاقتي واهتمامي وكنتُ دائمًا ما أضع نفسي في مكانهم لأشعر بهم وبهمومهم ولكن النتيجة هو أنني شخصٌ تافهٌ يُستَخف به دائمًا لا يفهم في الحزن شيئًا مع أنني كنتُ أنا دائمًا النجاة لهم والسبب في إضحاكهم ولكن كانوا يريدون من هم أكبر وأعلى مني شأنًا.

نعم أعترفُ أنني بأخر الصلاة دائمًا ما لا أشعر بحلاوة القرآن وقليلًا ما أذكر الله، بل نادرًا ما أفعل طاعات، ليست مني فائدة في هذه الدنيا، سئمتُ من نفسي ومن آمالي الكاذبة، جميلة هي من وصفت الاكتئاب "بالموت"، كم أتمنى أن توجد عندي مهارة التعبير عما بداخلي، ليس عندي أي شيء، قل لي بالله عليك لِمَ العيْشُ إذن؟!

ولكن أتساءل بعد كل هذا: هل حقًّا مريضة بهذا المرض؟ كيف لي أن أعرف ذلك؟!! سيخيبُ ظني إذن إن لم يكن عندي هذا المرض.

ولكن يا تُرى ما بي ألَم أقل لك إني لا أستطيع فهم نفسي أشعر دائمًا بأني كاذبة، مخادعة.

****

3

أنا مريضٌ بالاكتئاب من خمس سنين وباخد أدوية للاكتئاب بإشراف طبيب وعديت على كل الأدوية، ده غير تحاليل يتامين دي وجلسات الكهربا لتنظيم إيقاع المخ وليلة كبيرة.

عارفين يعني إيه اكتئاب؟ أنا أقولكم!

لما تروح تغير جو علشان نفسيتك تبقى أحسن فقلت أروح شرم علشان بحبها وليه فيها ذكريات جميلة علشان اشتغلت فيها زمان ٣ سنين.

ورحت الشرم..

أنا بقالي دلوقتي في شرم الشيخ أسبوعين منزلتش البحر ولا شفته ولا هوبت جمبه ولا نزلت حتى حمام السباحة.

طيب بتعمل إيه طول اليوم؟!

قاعد في الشاليه نايم بالنهار بالمنوم طبعًا..

وبالليل قاعد بتفرج على التليفزيون وبقلب في النت وأسمع فرانك سيناترا وحجات أولد سكول والأكل بطلبه دليفري وآخري بطلع أجيب سجاير من السوبر ماركت اللي في القرية بس.

هي مرة طلعت أعدت في كافيه على البحر ما كملتش ساعة برغم إن القاعدة والله ملوكي والأغاني كلها لفيروز قاعدة مزاج بجد ويدوبك ضربت إزازتين البيرة وقمت مشيت.

قلت لنفسي أطلع أتمشى في الهوا كده مفيش خطوتين وقلت لا ده السكر تعبني ومش قادر أمشي وأخدت تاكسي.

هو ده الاكتئاب بعينه إنك تبقى كل حاجة حلوة حواليك وإنت لا شايفها ولا حاسسها ولا بقيت عايزها، وبقيت خايف تفرح ومش عارف تستمتع، أنا من الآخر فقدت الإحساس بطعم الحياة وحلاوتها، بحس بطعم المُر اللي في الحياة بس.

هي ده الاكتئاب سرطاااااان النفس بمعنى الكلمة لأنه بيسلب منك الإرادة وبيفقدك الطموح وبيقتل فيك الإحساس بأي حاجة حلوة ما بتفرقش معاك وبتبقى خايف من الناس وخايف من الدنيا بتبقى عايز تدفن نفسك جوه نفسك.

ما بيخليش ليك نفس حتى الأكل أنا وصلت إني جبت لحم غزال وأكلت عادي ما حستش بجمال طعمه.

بالإضافة إلى أن التشخيص العلمي للاكتئاب هو خلل في نسبة إفراز هرمون السيروتونين وهرمون الدوبامين ودول بيسموها هرمونات السعادة لأنها مسئولة عن الإحساس بالفرح والسعادة.

لذالك الاكتئاب مرض عضوي ونفسي في نفس الوقت.

الحمد لله على كل شيء.

وربنا يشفي كل مريض وخاصة مرضى الاكتئاب.

***

4

الاكتئاب هو حاجه بتوجعك بس ما بتبقاش عارف تهرش فين.. تبقى عايز حد يمسكك يضربك عشان تحس بالوجع وتعرف تبكي ولا تعمل أي تصرف يبين إنك تعبان بسببه ممكن تخبط راسك في الحيطه، ممكن تعور نفسك، ممكن تعمل أي حاجة في سبيل إن الوجع ده يقف والحته اللي بتوجعك دي تسكت.. بس ما بتسكتش، ونظرة الناس وكلامهم بتخلي الوجع يزيد وإنت مش عارف إيه السبب لحد ما بيتملك جسمك كله تحس إنك زي الميت اللي جسمه بدأ يفك حتة بحتة مش عارف تلمه إزاي على بعضه لا عارف تحركه ولا عارف تلمه، محتاج حد ياخدك على بعضك يلم حتتك كلها على بعضها، بس محدش بيفهم ولا حد بيعرف إزاي يتعامل معاك.. الجثة بتنشف، الوجع بيخف، الروح بتبدأ تسيب ومبتحسش بنفسك إلا وأنت واقف على سطح عمارة شايف كل حاجة من فوق صغيرة وإن كل حاجة تافهة مالهاش قيمه تفرد إيدك وتحس بالهوا بيخلل الجزء اللي باقي من روحك ومبتحسش بنفسك إلا وأنت جسمك في حتة وروحك في حتة تانية خالص.

***

5

دكتور، ممكن تحلفلي بالله إن الإكتئاب مرض حقيقي ربنا خلقه؟!

برغم إني حاسة مش هصدق حتى لو حلفتلي إنه مرض بحق وحقيقي لأن مستحيل يكون مرض بيعمل كل ده.

صعب يتسمى بـ"مرض له دواء".

هو ده كله ممكن يتسمى بإنه (الوفاة).

واختلافه عن الموت الفجائي إنه بياخد وقت على ما يتم .

أقوالٌ مأثورةٌ:

- **مريضُ الاكتئاب هو أقرب للموت منه إلى الحياة، هو الميت الوحيد الذي ما زال يتنفس.**

- **استمروا في إقناع مريض الاكتئاب وحذروه من العلاج الدوائي حتى تجدوه منتحرًا على سجادة الصلاة.**

- **إن للحزن قدرةً خارقةً على البقاء بين ثنايا الدماغ والترسب بطريقةٍ رهيبةٍ لا يستطيع الفرح أن يُجليها، فأقصى ما يستطيع الفرح فعله أن يأتي فيمسح سطحها بطبقةٍ رقيقةٍ مؤقتةٍ لا تبقى إلا لتزول سريعًا. (ماء ودم، محمد جمال).**

- **الاكتئاب صراع بين عقل عاوز يموت مع جسم عاوز يعيش.**

- **يبقى الاكتئاب عصيًّا على الوصف لمن لم يجرِّبه بالفعل. كم يخجلني الاعترافُ أن تجربتي مع الاكتئاب كانت أسوأ من مشاهدة زوجتي تموت بالسرطان. (**Lewis Wolpert, Malignant Sadness: The Anatomy of Depression**).**

- **أشعر أني تائهٌ داخل نفسي.**

- **أعتقد أن أكثر الناس حزنًا هم مَن يُحاولون إسعاد الناس، وذلك لأنهم يعلمون جيدًا إحساس عدم الجدوى والحزن ولا يريدون للآخرين الشعور بالمثل... الممثل الكوميدي روبين ويليامز.**

- **إنه دائمًا أسوأ مما يبدو.**

- **ليس بإمكاني أن أجعلك تفهَم. ليس بإمكاني جعل أي شخص أن يفهَم ما يحدث بداخلي. ليس بإمكاني حتى تفسير الأمر لنفسي. الأديب كافكا.**

حقائق وأرقام:

يُعتبر الاكتئاب من أكثر الأمراض شيوعًا في العالم، وتقرر منظمة الصحة العالمية أنه ثاني مرض في العالم يُسبب تعطيلا في حياة الناس بعد أمراض القلب. وقبل أن نخوض في الأرقام والنسب لا بد من توضيح أن الاكتئاب يُصيب الأطفال والمراهقين والبالغين وكبار السن. يستغرب الكثير من الناس فيقول: هل يمكن أن يُصاب الأطفال بالاكتئاب؟ "ده لسه صغيرين على الكلام ده". لكن ما دمنا نثبت أن الاكتئاب هو مرضٌ وله أسبابٌ عضويةٌ، فبالتالي ممكن أن يُصاب به أي شخص في أي سن.

يعتبر الإنسان طفلًا منذ ولادته حتى سن 10 سنوات، ثم يُعتبر مراهقًا حتى سن 19 سنة [3]. ومن سن 20-60 سنة يعتبر بالغًا. وبعد ذلك يعتبر من كبار السن. وتختلف الأرقام بين الفئات العمرية المختلفة.

هناك أرقامٌ كثيرةٌ متعلقة بالاكتئاب والانتحار. وبسبب انتشار المشكلة بشكلٍ واسعٍ فإن الدراسات والإحصاءات العلمية التي حاولت تقصي هذه المعدلات بلغت الآلاف على مستوى العالم، وهذا يجعل الأرقام والنسب ليست واحدة وإنما تتراوح من مكانٍ لآخر لدخول عوامل مختلفة من دراسة لأخرى، ولذلك سأذكر النسب الأعلى والأدنى وأحيانًا المتوسط.

1- **الأطفال: يعتبر الأطفال هم أقل الفئات العمرية التي تعاني من الاكتئاب، فالأرقام تقول إن 1- 2 % من الأطفال يُصابون بالاكتئاب. وذلك له أسبابٌ كثيرةٌ، أهمها أن الأطفال يتمتعون بنشاطٍ أكثر من الكبار وبتشتت (طبيعي) أعلى منهم كذلك. وهذا يساعدهم على الخروج من المزاج الحزين بشكلٍ أسرع. كذلك فإن الأطفال وبحكم أنهم ليست عليهم مسئوليات مثل التي عند الكبار ولا يُدركون كثيرًا من مشاكل الحياة وأبعادها المستقبلية يجعلهم أقل عرضة من غيرهم للإصابة به. لكن هذا لا يمنع أنهم قد يُصابون بالاكتئاب لسببٍ أو لآخر.**

2- **المراهقون هم أكثر الفئات عُرضة للإصابة بالاكتئاب، وهم كذلك أكثر المراحل العمرية التي تسعى للانتحار. يُصاب بالاكتئاب من 13- 20 % من المراهقين، وهو رقم عالٍ جدًا ومعناه أن في المتوسط واحدًا من كل 6 أفراد في سن المراهقة مُصاب بالاكتئاب بدرجةٍ من درجاته. وتكون النسبة في أعلى درجاتها في أواخر المراهقة (17- 19 سنة). كما أن البنات هم أكثر إصابة بالاكتئاب من الذكور بمعدل من 2- 4 أضعاف. ويعد الانتحار هو ثاني سبب للوفاة عند المراهقين على مستوى العالم بعد الحوادث. من العوامل الرئيسية لذلك أن أقل من ربع المراهقين المُصابينِ بالاكتئاب يستطيعون الحصول على مساعدةٍ طبيةٍ متخصصةٍ. أذكر لكم أرقامًا شخصيةً من واقع خبرتي العملية، أن أكثر من نصف المراهقين الذين يترددون على العيادة يذكرون أنهم يأتون بدون علم أهلهم وذلك لاعتراض الأهل كثيرًا على فكرة العلاج النفسي، مما يحرمهم من الدعم المعنوي والمادي للحصول على العلاج الذي يحتاجونه للخروج من أزمتهم.**

3- **البالغون يُصابون بالاكتئاب بنسبة 6 - 14 %، ومتوسط الأرقام هو 10% وهو ما يعني أن واحدًا من كل 10 أشخاص على هذا الكوكب مصابٌ بالاكتئاب بدرجةٍ مَرضيةٍ تستدعي تدخلا طبيًا [4]. وتثبت الأرقام أن النساء تُصاب بالاكتئاب بنسبة الضعف مقارنة بالرجال. وعلى الرغم أنه من الممكن أن يحدث المرض في أي سن فإن احتمالية الإصابة به تزيد في أوائل سن العشرين عند الجنسين وفي أول فترة سن اليأس عند النساء.**

4- كبار السن يتعرضون بشكلٍ ليس بالقليل لخطر الإصابة بالاكتئاب، خاصة في بداية سن التقاعد عن العمل (المعاش)، وكذلك مع تدهور الصحة العامة أو الإصابة بأمراض بدنية مختلفة. ومن أسبابه كذلك إحساس الشخص الكبير في السن بشعور العجز أو الاعتمادية على الآخرين وانشغالهم عنه، ويكون السؤال في ذهن الأبناء "إحنا حناخد أبونا بعد السن ده كله لدكتور نفساني؟!".

مع المرضى:

يعتبر تأثير الحالة النفسية على جسد الإنسان قويًا ومباشرًا، لذلك تجد أن الكثير من الأمراض البدنية يُصاحبها الاكتئاب. وذلك لأسباب عضوية كتغيرات كيميائية أو هرمونية أو بسبب ما يُسببه المرض البدني من ألم وتأثير على حياة المريض. ولذلك أستعرض هنا أمثلة لبعض الأمراض البدنية التي كثيرًا ما يُصاحبها الاكتئاب، مع ذكر متوسط نسبة الإصابة به لدى هؤلاء المرضى كما ذكرتها الدراسات العلمية:

الأمراض العصبية:

- **الصرع (التشنجات بسبب تغير كهرباء المخ)، 38 % ممن يُعانونه يُصابون بأعراض الاكتئاب.**
- **الفايبرومايالجيا: 75%**
- **الجلطة الدماغية: 40%.**
- **مرض التصلب المتعدد 40%** :MS
- **الشلل الرعاش: 37%**
- **الوهن العضلي الوبيل 26%** :MG
- **الخَرَف (أشهر أنواعه الألزهايمر): 40%**

أمراض القلب:

- **ارتفاع ضغط الدم: 25%**
- **فشل القلب: 28%**
- **مرضى عمليات القلب المفتوح: 35%**
- **الذبحة الصدرية: 20%**

الأورام:

- **أورام المخ: 60%**
- **سرطان البنكرياس: 50%**
- **أورام الوجه والرقبة: 42%**
- **سرطان الجهاز الهضمي: 31%**
- **أورام الرحم والمبيض: 23%**

- **سرطان الثدي: 22%**
- **سرطان الرئـة: 11%**
- **سرطان الجلد: 10%**

الأمراض الجلدية:

- **الصدفية: 29%**
- **سقوط الشعر: 18%**
- **البثور (حَب الشباب): 11%**
- **الأكزيما: 13%**
- **البهاق: 14%**
- **الندوب (آثار الجروح): 9%.**

الأمراض الروماتيزمية:

- **التهاب المفاصل الروماتيزمي: 36%**
- **الذئبة الجهازية: 30%**
- **النقرس: 20%**

أمراض الغدد:

- **ضعف نشاط الغدة الدرقية: 60%**
- **زيادة نشاط الغدة الدرقية: 30%**
- **السكري: 10%**

مرضى الرعاية التلطيفية- وهي الحالات الميؤوس من شفائها- فإن 50% منهم يعانون من الاكتئاب، لأن الكثير منهم تكون درجة الوعي متأثرة فلا يشعرون بمن حولهم.

لا تنحصر مشكلة هذا المرض في أعراضه وتعطيله لحياة الإنسان، إنما يتعدى ذلك إلى أن يكون سببًا مباشرًا في حدوث بعض الأمراض البدنية. ولا يحدث ذلك إلا عندما تطول مدة الاكتئاب لشهور أو سنين. وهذا ما أثبتته الدراسات العلمية طويلة المدى cohort **على مرضى الاكتئاب المزمن، والدراسات طويلة المدى بأثر رجعي** retrospective cohort **على مرضى الأمراض البدنية الأخرى. ولذلك تجد أن بعض الأمراض يتم ذكر الاكتئاب في المسببات** risk factors **التي تزيد من احتمالية حدوث المرض. من هذه الأمراض التي قد يكون الاكتئاب سببًا فيها أو في زيادة احتمالية حدوثها أو زيادة أعراضها (على سبيل المثال لا الحصر):**

- **ارتفاع ضغط الدم.**
- **أمراض القلب والشرايين.**
- **السكري.**

- **إدمان المخدرات.**
- **التهاب المفاصل الروماتيزمي.**
- **الخَرَف (الألزهايمر).**
- **الجلطات الدماغية.**
- **أمراض الغدد والتغيرات الهرمونية.**
- **انخفاض المناعة.**

ويسبب هذا الاكتئاب مشكلة عند المرضى بأمراض أخرى، وهي أنه يعوق بشكلٍ كبير علاج تلك الأمراض. فتجد الشخص المكتئب رافضًا للعلاج، سواء كان علاجًا للاكتئاب أو للمرض البدني الآخر الذي يصاحبه، فالاكتئاب قد أوقف حياته تمامًا. بالتالي تزداد شدة المرضين على الشخص مما يجعله متألمًا ومكتئبًا بشكلٍ أكبر.

ولقد عملت في مستشفى سرطان الأطفال 57357 ما يزيد على ثماني سنوات، ولا أنسى الكثير من الحالات التي كان العلاج النفسي بالنسبة لها هو المساعد الرئيسي في استكمال علاج الأورام وتجاوز تلك الفترة المؤلمة. وكان الحاجز الأساسي لبدء العلاج النفسي هو خوف الأهل من العلاجات النفسية، بسبب الثقافة العامة المغلوطة عنها. لكن الكثير من المرضى والأهالي وحتى أطباء الأورام والجراحة كانوا شديدي الامتنان لما لمسوه من فرق عند المرضى بعد علاج الاكتئاب، الأمر الذي ساعدهم على استكمال علاجهم من السرطان والخروج من تلك المحنة الشديدة.

الانتحار:

يُصدم الإنسانُ عندما يسمع أن شخصًا قد تخلص من حياته، وينتابه الحزنُ والخوفُ والرهبة لذلك. وكيف لا، وللموت رهبة عند كل البشر. فالإنسان حريصٌ بطبعه على ألا يُصاب بأذى ولو كان أذى بسيطا، فكيف يقوم شخصٌ بهذا الفعل العنيف مع نفسه. لكن عندما نعلم أن تفكير الشخص المُصاب بالاكتئاب لا يكون طبيعيًّا ولا منطقيًّا، ساعتها يمكن أن نفهم ما يفرضه عليه التفكير من أجل التخلص من الألم الداخلي الشديد الذي لا يجد له حلا بل يستمر ويزيد. فهذا الذي اعتبرناه عنفًا مع النفس اعتبره المكتئب رحمة بها.

لا بد أولا من التفريق بين أكثر من نوع من أنواع قتل الشخص لنفسه لو نظرنا لها من زاوية الإرادة والتخطيط له، والذي يهمنا هو النوع الأول فقط:

أ) الانتحار المخطط له: وهو الذي يكون في حالة المكتئبين. فهم يفكرون في الموت لفترةٍ طويلةٍ منذ أن اشتد عليهم المرض، وهذا التفكير هو الذي يجعل الفكرة تتحوَّل إلى خطة ثم إلى محاولةٍ. وعادة ما تجد أن هذا المريض يتكلم بكثرةٍ عن الموت. لذلك تجد أن الكثير منهم يترك وصية له بجواره قبل وفاته.

ب) الانتحار الانفعالي: الذي يحدث في أحداثٍ شديدةٍ مثل مشاجرات البيوت أو محاولة الهروب من خطر معين. وقد رأينا أخبارًا في وسائل الإعلام مثل قفز سيدة من الشباك بسبب الخلافات المنزلية أو قفز فتاة من السطوح بعد اختطافها. حتى إنك تسمع كثيرًا في أثناء المشاكل الشديدة "والله لأولع لكم في نفسي" أو "أنا حموِّت نفسي علشان ترتاحوا".

ت) قتل النفس المتعمد لهدفٍ يعتقد الشخص أنه هدفٌ نبيل: مثل ما يحدث أثناء مواجهة عدو، فيعتبرها الفاعل عملية استشهادية بينما يعتبرها العدو عملية انتحارية. أشهر مثال لها هي أحداث الحادي عشر من سبتمبر 2001 التي أسقطت برجي التجارة العالمي في أمريكا فقُتل يومها حوالي 3 آلاف شخص، وكذلك هجمات الـ "كاميكازي" الانتحارية اليابانية ضد القوات الأمريكية أثناء الحرب العالمية الثانية التي مات على إثرها حوالي 3800 ياباني و7 آلاف أمريكي، وأشهر هذه الهجمات التي حدثت في موقعة ميناء بيرل في هاواي سنة 1941. ويقدر عدد هذه العمليات التي حدثت على مستوى العالم ما بين سنة 1981 - 2015 بـ 4814 عملية في أكثر من 40 دولة.

كذلك يمكن أن يقتل الشخص نفسه اتباعًا لاعتقاد معين مثل طقوس بعض طوائف "عبدة الشيطان" أو عند قدماء اليابانيين (الساموراي) الذين كان بعضهم يطعن نفسه بطريقة الـ "هاراكيري" (وتُسمى أيضا السيبوكو) من أجل التخلص من الذنب أو لمسح العار، وكانت عندهم دليلًا على النبل والطاعة. وأشهر حادثة لها في العصر الحديث هو انتحار وزير الدفاع الياباني في الحرب العالمية الثانية "كروشيكا أنامي" الذي وقع على معاهدة استسلام اليابان في نهاية الحرب. وقال قبل انتحاره: "أنا- ومن خلال موتي- أعتذر بشدة للإمبراطور عن الجريمة الكبرى"، يقصد خسارة اليابان للحرب. ولنُبل هذا الفعل عند اليابانيين فإن سيفه وملابسه الملطخة بالدماء ما زالت تُعرض حتى الآن في أحد متاحف طوكيو.

ث) قتل النفس بمساعدة طبية للتخلص من آلام مرض ليس منه شفاء، وتُسمى في الطب euthanasia. انتشر في البلاد الغربية بدءًا من هولندا، بقصد إنهاء حياة المريض

الذي يُعاني من آلام لا تنتهي بل تزيد يومًا بعد يوم، ويتم ذلك عن طريق وصف الطبيب للمريض الذي لا يُرجى شفاؤه أدوية قاتلة لإنهاء حياته. وقد أقر القانون ذلك في بعض الدول الغربية، مع أخذ إجراءات طبية وقانونية كثيرة قبل أن يصلوا إلى هذه الخطوة. لاقى هذا الإجراء اعتراضاتٍ شديدةً لمخالفته أخلاقيات مهنة الطب التي تهدف بالأساس إلى الحفاظ على حياة المريض، والتي تم النص عليها في مواثيق كثيرة أشهرها قَسَم أبوقراط، وما زال هذا الإجراء ممنوعًا في أغلب دول العالم بما فيها كل الدول العربية والإسلامية والإفريقية والآسيوية. كذلك كانت هناك اعتراضات دينية قوية على هذا الإجراء، فالأديان تعمل على تغذية روح الإنسان، فكيف يتم قتلها؟

تذكر الإحصائيات أن أكثر من 80% من المنتحرين يعانون من الاكتئاب، ويأتي بعده بعض الأمراض النفسية الأخرى مثل اضطراب ثنائي القطب والإدمان والفصام واضطراب الشخصية الحدية. وإذا وضعنا الانتحار في أرقام فسيظهر لنا:

- أن هناك حالة انتحار واحدة على ظهر الأرض تحدث كل 40 ثانية.
- ينتحر سنويا أكثر من 800 ألف إنسان سنويا في العالم.
- الانتحار هو ثاني سبب للوفاة عند المراهقين، وهو السبب العاشر للوفاة عند البشر.
- تقدر محاولات الانتحار غير الناجحة سنويا من 10- 20 مليون محاولة على مستوى العالم.

أغلب حالات الانتحار التي تحدث في البلاد العربية والإسلامية لا يتم إثبات أن سبب الوفاة هو الانتحار بسبب الوصمة الدينية والمجتمعية، لكن هناك بعض الأرقام[5] التي يمكن سردها:

- في السعودية، تم تسجيل 643 محاولة انتحار سنة 2011، توفي فيها 196 شخصًا، 84 % أقل من سن الـ 35، 58% منهم رجالا و42% نساء.
- في الجزائر، سُجلت 1865 محاولة انتحار سنة 2011، توفي فيها 335 منهم.
- في تونس، تم تسجيل 1354 محاولة انتحار سنة 2010.
- في اليمن انتحر 235 شخصا سنة 2010.
- في الكويت، تم تسجيل 614 محاولة انتحار خلال 4 أعوام (2008- 2012).
- في مصر، يصل إلى مركز السموم بالقاهرة أكثر من 18 ألف شخص سنويا، الغالبية العظمى يكون بسبب الانتحار، بينما تشير الإحصائيات غير الرسمية أن ما يزيد على 5 آلاف يفقدون حياتهم كل عام بالانتحار.

تكلفة الاكتئاب:

لا شك أن خسارة الإنسان لا تساوي أي خسارة أخرى، لكن من المهم إدراك كم الخسائر الأخرى كذلك. فالاكتئاب بتأثيره على الشخص وإنتاجيته، وانتشاره الواسع بين الناس، يتسبب في خسائر مادية كبيرة للدول فضلًا عن الخسائر المعنوية. وفي الدول الغربية يتم حساب هذه التكلفة بشكلٍ دقيقٍ من أجل حسابات توزيع الإنفاق الحكومي لتفادي الخسارة الأكبر وهي خسارة الإنسان وما ينتجه. وتتضمن حساب تكلفة الاكتئاب:

1- **الخسارة المادية بسبب تغيب الموظف عن عمله بسبب المرض.**

2- **تكلفة علاج المرض شاملا الأدوية وجلسات العلاج النفسي والإقامة بالمستشفى.**

3- **أجور الأطباء والمعالجين النفسيين.**

4- **العلاجات الطبية غير النفسية مثل غسيل المعدة في حالة الانتحار بتناول سموم أو الجراحة في محاولة قطع أوردة.**

5- **علاج ما يُسببه الاكتئاب من أمراض طبية أخرى أو تسببه في تعطيل علاج أمراض أخرى.**

6- **تكلفة الجرائم التي يمكن أن تحدث بسبب المرض، وتكلفة علاج أثر تلك الجرائم.**

7- **تكلفة خسارة الأفراد الذين ينتحرون، وعلاج من يتأثر بفقدانهم.**

في أمريكا، بلغت تكلفة الاكتئاب 210 مليارات دولار سنة 2010 بارتفاع واضح عن سنة 2005 التي كلفتها 173مليار دولار بعد زيادة عدد المكتئبين. توزعت التكلفة كالآتي: 50 % بسبب تغيب المرضى عن العمل و45% تكلفة العلاج، 5% بسبب الانتحار. وقد كانت التكلفة الكلية في سنة 2000 تساوي 83 مليار دولار. عدد أيام التغيب عن العمل في 2010 بلغت 400 مليون يوم (يتم جمع الغياب لكل الموظفين المرضى في السنة الواحدة).

وكان العبء الاقتصادي للاكتئاب على أوروبا سنة 2010 يساوي 92 مليار يورو، ومعدل تغيب الموظف المكتئب كان متوسطه 36 يوما في السنة الواحدة، وهذا على الرغم من أن 56% من المرضى لا يحصلون على المساعدة المتخصصة التي يحتاجونها.

تظل الأرقام في الدول العربية قليلة وغير متوافرة وغير جامعة لمختلف نواحي التكلفة العامة للمرض.

أسبابُ الاكتئاب:

عندما نتحدث عن أسباب الاكتئاب يتبادر إلى أذهان الناس المشاكل اليومية التي يتعرض لها الإنسان. وذلك لأن الثقافة العامة للناس ربطت الاكتئاب بحدوث مشاكل كبيرة في حياة الشخص، ولذلك تجدهم يقولون للمكتئب: "طب إنت ليه مكتئب ما إنت عندك كل اللي إنت عاوزه وإحنا بنوفر لك اللي بتطلبه"، أو ممكن أن تسمع شخصًا يقول: "ما أنا لو معايا فلوس كثير هتعب نفسيا ليه؟!". وهذا المنطق ليس صحيحًا. لا شك أن المشاكل والحوادث والصدمات تؤثر نفسيًّا على الشخص وقد تسبب له مشاكل كثيرة أشهرها الاكتئاب، لكن ليس معنى ذلك أن من ليست لديه مشاكل كبرى في حياته هو في مأمن من الاكتئاب. ذلك لأن الاكتئاب هو مرض مثله مثل بقية الأمراض قد يأتي بدون سببٍ مباشرٍ أو محدد، فكما سنرى أن الاكتئاب يأتي لأسباب متعددة قد يأتي أحدها أو يكون هناك أكثرُ من سببٍ يؤثر مجموعها على الإنسان فيصاب بالمرض. بناء عليه، فيمكن تقسيم أنواع الاكتئاب من جهة معرفة السبب إلى 3 أنواع: اكتئاب جاء بعد حادث شديد محدد، اكتئاب حدث بسبب تراكم أسباب صغيرة كثيرة، اكتئاب بدون أسباب ظاهرة لمن يعاني. وإذا تكلمنا عن الأسباب فيمكن أن تجمعها كلمة biopsychosocial وتعني أسباب بيولوجية ونفسية واجتماعية، وهي كالآتي:

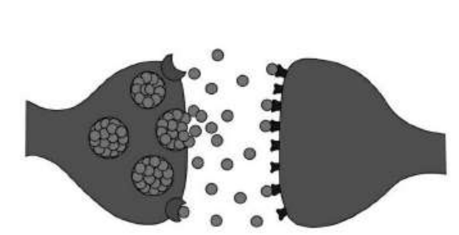
1- **الوراثة: تزيد احتمالية الإصابة بالاكتئاب عند أبناء المصابين بالمرض عن غيرهم، وتزداد الاحتمالية أكثر عندما يكون هناك أكثر من شخص في الأسرة لديه المرض. وزيادة احتمالية الإصابة لا تستلزم الإصابة إنما تزيد فرصة حدوثها. ومعنى هذا أنه من الممكن كذلك أن يكون عند الشخص تاريخٌ أسري للمرض ولا يُصاب هو به. تفسير ذلك أن هذا المرض يكون موجودًا في الجينات التي تصل للشخص من الوالدين. ولقد أثبتت الدراسات أن نسبة الإصابة تزيد أيضًا عند من لديه أفراد من أسرته يعانون من أمراض نفسية غير الاكتئاب. والجينات تحمل مليارات الصفات المتنوعة ومنها الأمراض. لا يعمل الجين الحامل للمرض بشكلٍ مُستمر، وقد لا يعمل إطلاقًا طوال حياة الإنسان، وقد ينشط لفترةٍ فيُسبب المرض. أسباب نشاط الجِين متعددة، والضغوط المختلفة التي يتعرض لها الشخص هي أحد أسباب ذلك. ليس شرطًا أن يكون الضغط النفسي سببه مشكلة كبرى، لكن يمكن أن يحدث من ضغوط الحياة العادية. وهذا لا يمنع أيضًا أن جين المرض يمكن أن يعمل في أي وقت.**



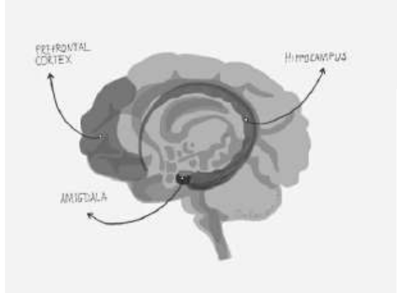
2- **تغير كيمياء الدماغ: المخ عبارة عن ملايين الخلايا العصبية تتواصل مع بعضها لتحدث فعلا معينًا. فمثلا لكي تحرك يدك فإن مركز الإرادة يتواصل مع مركز حركة اليد ليصدر أمرًا للخلايا المُحركة لليد لتتحرك اليد في النهاية بالفعل المطلوب، وهذا كله في أجزاء من الثانية. يوجد في المخ مراكز للمشاعر والتفكير والمزاج والتركيز وغيرها من وظائف المخ المتعددة. ولكي تتواصل كل خلية مع الأخرى تُوجد بينهما مسافة صغيرة جدًّا تحتوي على**

مواد كيميائية تنطلق من الخلية الأولى للثانية لتحدث تأثيرًا معينًا، ويختلف التأثير باختلاف المادة الكيميائية وكميتها والخلايا المرسلة والمستقبلة لها. أثبت العلم الحديث أنه ليس هناك مركزٌ واحدٌ للمزاج- المركز يتكون من مجموعة من الخلايا- لكنها مجموعة من المراكز التي تتواصل مع بعض ليتشكل المزاج، من هذه المراكز اللوزة المخية Amygdala، وقرن آمون Hippocampus، والقشرة أمام جبهية Prefrontal cortex.

تتضمن المواد الكيميائية التي تعمل في مراكز الدماغ مواد كثيرة، أهمها السيروتونين serotonin والدوبامين dopamine والنورأدرينالين Noradrenaline. اختلال هذه المواد الكيميائية تتسبب في تغيرات مزاجية وتسبب أمراضًا نفسية مختلفة ومنها الاكتئاب. هذا الخلل لا بد أن يستمر لفترةٍ طويلةٍ حتى يحدث المرض، وإلا فهذه المواد الكيميائية تتغير بشكلٍ مستمر حسب طبيعة الأحداث التي تمر بالإنسان، فتبقى المشكلة هو أن تثبت على غير الوضع الطبيعي لها. ومن هنا ظهرت فكرة الأدوية النفسية التي تعمل على تعديل تلك المواد الكيميائية في الدماغ ليعودَ الشخص المريض إلى طبيعته.



صورة لمنطقة التواصل بين الخليتين العصبيتين



مراكز المخ الخاصة بالمزاج

3- المشاكل والصدمات النفسية: وهي ناتجة عن المشاكل التي يتعرض لها الشخص على مدار حياته وكيف يتفاعل معها، أو بمعنى آخر كيف تؤثر عليه. استقبال الناس للمشاكل والصدمات يختلف من شخص لآخر حسب أمور كثيرة، أهمها شخصيته وطريقة تفكيره وصموده النفسي. بالتالي فنتيجة تلك الصدمة الواحدة تختلف باختلاف الأشخاص، وبناء عليه فبعض الصدمات النفسية (مثل الضغط الشديد أثناء الدراسة أو العمل) قد تؤثر بشكل سلبي على الشخص حتى تسبب له الاكتئاب. ويدخل في ذلك أيضًا المشاكل التي تعرض لها الشخص أثناء الطفولة والمراهقة.

4- المشكلات الاجتماعية: وتشمل الأحداث السيئة التي تحدث بين الناس مثل وفاة شخص عزيز أو الطلاق أو انتهاء علاقة عاطفية غير ناجحة. ومثل هذه الأحداث على الرغم من تكرارها بشكل كبير في الواقع وحتى حكايتها في القصص وتصويرها في الأفلام فإنها تظل مؤثرة بشكلٍ كبيرٍ على كل من يتعرض لها، مهما كان قد قرأ عنها أو شاهدها قبل ذلك. كذلك تتضمن مشاكل الفقر والبطالة وضغوط الظروف السياسية والاقتصادية على الناس، والتعرض لمواقف يشعر الشخص فيها بالظلم أو القهر أو العجز.

5- التغيرات الهرمونية: التي تحدث بشكلٍ طبيعي مثل: في أثناء الحمل وما بعد الولادة والتغيرات الهرمونية الشهرية لدى المرأة.

6- الأمراض العضوية: تتسبب بعض الأمراض العضوية في حدوث الاكتئاب، وذلك في حالات:

a. عندما يؤثر المرض على مراكز المزاج في الدماغ بشكل مباشر مثل: في جلطات وأورام المخ.

b. عندما تتغير نسب المواد الكيميائية في الجسم مثل: في أمراض الكبد.

c. إذا تسبب المرض في تغيير هرموني يغير في مزاج الشخص مثل خمول الغدة الدرقية.

d. عندما يعطل المرض حياة الإنسان لفترة طويلة فيجعله يرقد كثيرًا في البيت والمستشفى مثل الكسور.

e. إذا تسبب المرض في إحداث تشوه شكلي للشخص مثل: في الحروق والأمراض الجلدية كالبهاق والصدفية.

f. إذا كانت هناك آلامٌ مبرحةٌ لا تستجيب للعلاج مثل: في آلام المفاصل والفقرات الشديدة.

g. عندما يضطر الأطباء إلى بتر جزء من الجسم لإنقاذ حياة المريض مثل: القدم السكري أو سرطان الثدي.

h. بعض الأدوية مثل العلاج الكيماوي للأورام والكورتيزون وأدوية التخسيس ومنع الحمل تسبب الاكتئاب.

i. عندما يكون المرض ليس منه شفاء ويكون المريض في انتظار النهاية مثل: في الحالات التلطيفية.

7- تناول الخمور والمخدرات: أحيانًا يلجأ الشخص الحزين إلى تناول ما يُذهب عقله أو "يسطله" لفترةٍ قصيرةٍ على اعتبار أن هذا يبعده عن ضغوط الحياة حتى ولو لوقتٍ بسيطٍ، ولذلك كثيرًا ما تكرر في الأفلام الدرامية كلام مثل "اشرب علشان تنسى". لكن في الواقع أن هذه الأشياء تتسبب في حدوث الاكتئاب مع الوقت، بل هي أيضًا تؤثر على القدرات العقلية المختلفة لدى الشخص خاصة مَن يتحولون من مرحلة التعاطي إلى مرحلة الإدمان. ولذلك فإن ما كان يظنه الإنسان دواء ما هو إلا سبب لداء أشد مما كان يهرب منه.

8- طبيعة الشخصية: هناك بعضُ الشخصيات تكون عرضةً لحدوث الاكتئاب أكثر من غيرها. فالشخصية الحَدية والتي تتميز بتغيراتٍ مزاجيةٍ شديدةٍ ومتكررةٍ كثيرًا ما تُصاب بالاكتئاب. كذلك الشخصية الانطوائية التي لا تهتم بالاختلاط بالناس وتفضل العزلة تكون عُرضة للاكتئاب بشكلٍ كبيرٍ بسبب عدم وجود الدعم النفسي من الآخرين الذي يمنح النفس الطاقة الإيجابية. وأخيرًا الشخصية الاكتئابية التي يملؤها اليأس والتشاؤم ويكثر على لسانها كلمة "مفيش فايدة" قد تزداد مشكلتها الاكتئابية بحدوث الاكتئاب.

قياس مستوى الاكتئاب:

منذ أوائل القرن العشرين، عكف الكثير من علماء النفس على وضع اختبارات لقياس المشاكل النفسية المختلفة. وكان الهدف من هذه المقاييس هو تقليل تدخل العنصر البشري في التشخيص لضمان الحيادية وتجنب الأمور التي قد تطرأ على الطبيب أو المعالج أثناء التشخيص، مثل: (موقف سلبي تجاه المريض للطبيب أو العكس) فتؤثر على دقة التشخيص. وقد مرَّت هذه الاختبارات بمراحل كثيرة من التطوير. لكن ظل من الأمور المتفق عليها أن التشخيص الأساسي لا بد أن يكون من خلال طبيب أو معالج نفسي، وأن المقاييس النفسية لها دلالة تشخيصية وإرشادية قوية تساعد على معرفة أن هناك مشكلة لدى الشخص- في حالة ما إذا كانت النتيجة على الاختبار ليست في النطاق الطبيعي- وعليه أن يتوجه إلى مختص لتأكيد التشخيص- أو نفيه- والبدء في العلاج.

وحتى يكون المقياس النفسي معتمدًا لا بد أن يتمتع بصفتين أساسيتين:

1- **الصدق** Validity**: والتي تعني أن الاختبار يقيس بالفعل ما هو مطلوب قياسه. ومعنى ذلك أن اختبار الاكتئاب يقيس بالفعل الاكتئاب وليس أي مرض آخر ولا تتأثر النتيجة بوجود أي أعراض لأمراض نفسية أخرى.**

2- **الثبات** Reliability**: أن نتائج الاختبار ثابتة (أو متقاربة جدًّا) عند نفس الأشخاص في حالة اختبارهم أكثر من مرة، فلا تكون النتائج مختلفة إذا تم تطبيق نفس الاختبار على نفس الشخص مع اعتبار عدم تغير الظروف أو الحالة الصحية والنفسية.**

قد يبدو للقارئ أن إثبات هاتين الصفتين للاختبار سهلٌ لأنهما منطقيان جدًّا، لكن في الواقع العلمي والعملي فإن تحقيق ذلك ليس أمرًا سهلًا على الإطلاق ويحتاج لمجهود كبير من الباحثين لأن هناك خطواتٍ كثيرةً لا بد من اتخاذها ومنها إجراء الاختبار على آلاف البشر ومراجعة النتائج ومقارنتها باختبارات اعتُمدت من قبل، وتغيير ما يمكن تغييره في البنود أو الألفاظ للوصول لأدق الصيغ التي لا تلتبس على ملايين البشر مهما تغيرت ثقافتهم ونفسياتهم.

كان من أوائل الأمراض النفسية التي تم إيجاد اختبارات نفسية مُعتمدة له هو مرض الاكتئاب. ويتوفر الكثير من الاختبارات لقياسه على الإنترنت وفي العيادات والمراكز النفسية. وهنا أذكر اختبارات معتمدة يمكن للقارئ أن يجاوبها بنفسه ويحسب النتيجة ويعرف إذا ما كان لديه هذا المرض أم لا، وما هي درجته إذا كان موجودًا. لكن لا بد من التنبيه على أمور مهمة:

1- **أن الإجابة على بنود الاختبار يكون بخصوص حالته النفسية خلال آخر** أسبوعين **وليس ما يشعر به وقت الإجابة.**

2- **على الرغم من أن نتيجة الاختبار وإن كانت قوية الدلالة وتعتبر استرشادية للشخص فإن التشخيص القاطع يكون من خلال الطبيب أو المعالج النفسي.**

3- **لا يُنصح بإجراء الاختبار بشكلٍ يومي، إنما يكون كل فترة وأخرى، خاصة إذا شعر بالحزن لفترة أسبوعين على الأقل.**

تأتي نتيجة الاختبارات للشخص المفحوص في الصور التالية:

1- **طبيعي: وليس عنده ما يدل على أن لديه اكتئابًا.**

2- **اكتئاب بسيط: فيكون لديه بعض الأعراض البسيطة من الاكتئاب تؤثر على حياته بشكل محدود. سيحتاج هذا الشخص إلى الاجتهاد مع نفسه بشكل كبير للخروج من**

هذه الحالة حتى لا تزيد درجتها وشدتها. وأن يبدأ في جلسات العلاج النفسي التي تساعد الشخص كثيرًا على التغيير.

3- **اكتئاب متوسط: فالأعراض التي لديه تؤثر على حياته بشكلٍ ملحوظ. في هذه الحالة يكون الشخص قد فقد القدرة على مساعدة نفسه وأحس بالعجز، وسيحتاج هذا الشخص لتناول أدوية بسيطة مضادة للاكتئاب وبداية جلسات العلاج النفسي.**

4- **اكتئاب شديد: يوقف حياته بشكل كامل أو شبه كامل مع أفكار في الموت تصل إلى محاولات الانتحار. وساعتها لا بد للشخص أن يذهب فورًا وبدون أي تأخير للطبيب لبدء العلاج في أسرع وقت، وسيكون علاجًا مكثفا يتناسب مع هذه الدرجة الشديدة.**
والقاعدة الأساسية تقول إن المريض إذا كانت لديه أفكار انتحارية حقيقية فلا بد أن يذهب فورًا وعلى وجه السرعة إلى الطبيب النفسي.

مقياس الاكتئاب: اختبار صحة المريض PHQ9 Patient Health Questionnaire

خلال الأسبوعين الماضيين، ما مدى معاناتك مع المشاكل التالية:

	أبدا	بعض الأيام	أغلب الأيام	تقريبا كل يوم
قلة الاهتمام أو قلة الاستمتاع بالقيام بأي عمل				
الشعور بالحزن أو ضيق الصدر أو اليأس				
صعوبة في النوم أو نوم متقطع أو النوم أكثر من المعتاد				
الشعور بالتعب أو بامتلاك القليل جدا من الطاقة				
قلة الشهية أو الزيادة في تناول الطعام عن المعتاد				
الشعور بعدم الرضا عن النفس أو الشعور بأنك قد خذلت نفسك أو عائلتك				
صعوبة في التركيز مثلًا أثناء قراءة الصحيفة أو مشاهدة التلفزيون				
بطء في الحركة أو بطء في التحدث عما هو معتاد لدرجة ملحوظة من الآخرين / أو على العكس من ذلك التحدث بسرعة وكثرة الحركة أكثر من المعتاد				
راودتك أفكار بأنه من الأفضل لو كنت ميتا أو أفكار بأن تقوم بإيذاء النفس				

احسب بنفسك الدرجة، أبدًا = صفر، بعض الأيام = 1، أغلب الأيام تساوي = 2، تقريبًا كل يوم = 3.

دلالة الدرجة:

صفر – 4: طبيعي.

5 – 9: اكتئاب بسيط.

10 – 19: اكتئاب متوسط.

20 – 27: اكتئاب شديد.

مقياس الاكتئاب Major (ICD-10) Depression Inventory

الأسئلة التالية بخصوص ما كنت تشعر به خلال الأسبوعين الماضيين:

		طوال الوقت	أغلب الوقت	أكثر من نصف الوقت	أقل من نصف الوقت	القليل من الوقت	أبدًا
1	هل شعرت أن معنوياتك منخفضة أو أنك حزين؟						
2	هل فقدت الاهتمام في بأنشطتك اليومية؟						
3	هل شعرت بنقص في الطاقة والقوة؟						
4	هل شعرت بأنك أقل ثقة بنفسك؟						
5	هل كان لديك تأنيب للضمير أو إحساس بالذنب؟						
6	هل شعرت أن الحياة لا تستحق العيش؟						
7	هل كان لديك صعوبة في التركيز، مثلا أثناء قراءة الجريدة أو مشاهدة التلفاز؟						
8 أ	هل شعرت بالتململ والرغبة في الحركة الزائدة؟						
8ب	هل شعرت بأنك هامد أو أصبحت بطيئا؟						
9	هل لديك مشكلة في النوم ليلا؟						
10 أ	هل عانيت من قلة الشهية؟						
10ب	هل عانيت من زيادة الشهية؟						

احسب النتيجة: طوال الوقت = 5، أغلب الوقت = 4، أكثر من نصف الوقت = 3، أقل من نصف الوقت = 2، القليل من الوقت = 1، أبدا = صفر.

السؤالان رقم 8 أ و8 ب يتم أخذ الرقم الأعلى ويُلغى الرقم الأقل ولا يدخل في المجموع، وكذلك

السؤالان 10 أ و10 ب. فيصبح مجموع الأسئلة 10 أسئلة وأعلى مجموع يمكن الحصول عليه هو 50.

دلالة الأرقام:

صفر – 20: طبيعي.

21 – 25: اكتئاب بسيط.

26- 30: اكتئاب متوسط.

31 فأكثر: اكتئاب شديد.

الفصلُ الثاني

من زوايا مختلفة

أدمنت أحزاني .. فصرت أخاف ألا أحزنا

ولقد شنقت على الجدار قصائدي .. ووصيتي كانت بألا أدفنا

نزار قباني

الحزنُ في اللغة والدين:

كثيرًا ما سمعتُ كلامًا مفاده أن المؤمن لا يمكن أن يمرض بالحزن، وكنت أندهش كل مرة من هذا الكلام، وذلك لأن الواقع والتاريخ ينكر ذلك تمامًا. صحيح أن الإيمان يؤثر كثيرًا على نفس الإنسان، لكن هذا لا يدل على أن هناك شخصًا معصومًا من الإصابة بالحزن الشديد الذي قد يوقف حياة الإنسان كلها. وبالبحث في كتب اللغة والدين والتاريخ تجد أن الحزن قد ذُكر مرارًا وتكرارًا. ولأنٍ اللغة العربية تعد من أكثر اللغات ثراء في المصطلحات والمترادفات فإننا نجد للحزن كلماتٍ مماثلة كثيرةً، منها:

- **الكآبة، وهي أصل كلمة اكتئاب، وقد جاء في كتاب لسان العرب في باب كأب: الكآبةُ: سُوءُ الحالِ، والانكِسارُ من الحُزن. كَئِبَ يَكْأَبُ كَأْبًا وكأبةً وكآبة، واكْتَأَبَ اكتِئابًا، فهو كَئِبٌ وكَئِيبٌ ومُكْتَئِبٌ. وفي الحديث النبوي: "أعوذُ بك من كآبةِ المُنْقَلَبِ". ويقول المتنبي:**

رُبَّ كئيبٍ ليس تنَدى جفونهُ ... . وَرُبَّ كثيرِ الدمعِ غير كئيبِ

- **الهم: أهمه الأمر أي أقلقه وأحزنه.**
- **الغم: في الحديث "ما يُصيبُ المُسلِمَ، مِن نَصَبٍ ولا وَصَبٍ، ولا هَمٍّ ولا حُزْنٍ ولا أذًى ولا غَمٍّ، حتى الشَّوْكَةِ يُشاكُها، إلا كَفَّرَ الله بِها مِن خَطاياهُ".**
- **الأسى: وهو الحزن، وفي القرآن " لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ".**
- **الأَسَف: وهو المبالغة في الحزن والغضب، وفي القرآن "وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا" وكذلك على لسان يعقوب عليه السلام "وَقَالَ يَا أَسَفَا عَلَى يُوسُفَ".**
- **البَثُّ: الحزن الشديد، وفي القرآن عن يعقوب عليه السلام "قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللهِ".**
- **الكَرب: الحزن والغم الذي يأخذ بالنفس، وفي القرآن " قُلِ اللَّهُ يُنَجِّيكُمْ مِنْهَا وَمِنْ كُلِّ كَرْبٍ".**
- **الكَمَد: الحزن المكتوم.**
- **المبتئس: وهو الحزين، وفي القرآن "فَلَا تبتئس بِمَا كَانُوا يَفْعَلُونَ".**

ولقد جاء ذكر كثيرًا الكلام عن الحزن سواء كان في القرآن أو السنة. ففي القرآن ذُكر الحزن في أكثر من سياق، وهذا يدل على تلازم الحزن للإنسان في مواقف كثيرة خلال حياته. وقد حصرت الآيات التي ذُكر فيها الحزن في القرآن كله، وقد جاءت في المواضع التالية:

- **أن من نعيم الجنة عدم الحزن:**
  - "لا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ" البقرة 62.
  - " لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ" الزمر 61.
  - " تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ" فصلت 30.
  - " يَا عِبَادِ لَا خَوْفٌ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ وَلَا أَنْتُمْ تَحْزَنُونَ" الزخرف 68.
- **أن المؤمنين يوم القيامة لا يحزنون من أحداثها ومن بدء الحساب:**

- " لَا يَحْزُنُهُمُ الْفَزَعُ الأَكْبَرُ" الأنبياء 103.

- **أن المؤمنين يحمدون الله على نعمة ذهاب الحزن وهم في الجنة:**

  - " وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزَنَ" فاطر 34.

- **آيات في القرآن تخاطب الرسول ألا يحزن لكلام أو أفعال الآخرين أو أنهم لم يؤمنوا به، وهذا النهي عن الحزن يدل على أثر كلام وأفعال الناس على النفس ولأن من طبيعة النفس أن تفرح بالنتيجة التي تسعى لها وتحزن عليها إذا لم تأته:**

  - "وَلَا يَحْزُنْكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ إِنَّهُمْ لَنْ يَضُرُّوا اللَّهَ شَيْئًا" آل عمران 176.
  - "يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ لَا يَحْزُنْكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ مِنَ الَّذِينَ قَالُوا آمَنَّا بِأَفْوَاهِهِمْ وَلَمْ تُؤْمِنْ قُلُوبُهُمْ". آل عمران 41.
  - "قَدْ نَعْلَمُ إِنَّهُ لَيَحْزُنُكَ الَّذِي يَقُولُونَ" الأنعام 33.
  - " وَلَا يَحْزُنْكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا" يونس 65.
  - " وَمَنْ كَفَرَ فَلَا يَحْزُنْكَ كُفْرُهُ" لقمان 23.
  - " فَلَا يَحْزُنْكَ قَوْلُهُمْ إِنَّا نَعْلَمُ مَا يُسِرُّونَ وَمَا يُعْلِنُونَ" يس 76.
  - " وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَاخْفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ" الحجر 88.
  - " وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ" النحل 127.
  - " وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُنْ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ" النمل 70.

- **نصيحة الرسول لأبي بكر بعدم الحزن أثناء الهجرة:**

  - " إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا". التوبة 40.

- **النصيحة لمريم بعدم الحزن لمواجهتها آلام الولادة بدون مساعدة من أي أحد أثناء أشد احتياجها لذلك:**

  - " فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا" مريم 24.

- **حزن يعقوب عليه السلام على ابنه يوسف وأخيه:**

  - " قَالَ إِنِّي لَيَحْزُنُنِي أَنْ تَذْهَبُوا بِهِ وَأَخَافُ أَنْ يَأْكُلَهُ الذِّئْبُ" يوسف 13.
  - " وَقَالَ يَا أَسَفَا عَلَى يُوسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ" يوسف 84.
  - "إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ" يوسف 86.

- **أمر الله لأم موسى بعدم الحزن:**

- " فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ" القصص 6.

- **نعمة الله على أم موسى بمنع الحزن عنها:**

  - " فَرَجَعْنَاكَ إِلَى أُمِّكَ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ" طه 40.
  - " فَرَدَدْنَاهُ إِلَى أُمِّهِ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ" القصص 13.

- **إرسال موسى لفرعون سيسبب لفرعون الحزن:**

  - " فَالْتَقَطَهُ آلُ فِرْعَوْنَ لِيَكُونَ لَهُمْ عَدُوًّا وَحَزَنًا" القصص 8.

- **أمر الملائكة لنبي الله لوط بعدم الحزن عندما جاءته الملائكة لتنفيذ عقاب الله على قومه:**

  - " وَلَمَّا أَنْ جَاءَتْ رُسُلُنَا لُوطًا سِيءَ بِهِمْ وَضَاقَ بِهِمْ ذَرْعًا وَقَالُوا لَا تَخَفْ وَلَا تَحْزَنْ" العنكبوت 33.

- **أمر الله للمؤمنين بعدم الحزن وهم متمتعون بالإيمان:**

  - "وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ" آل عمران 139.

- **نعمة الله على المؤمنين بعدم الحزن على ما فات:**

  - " لِكَيْلَا تَحْزَنُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ" آل عمران 153.

- **حزن المؤمنين على فوات أحد الأعمال الصالحة:**

  - " أَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ" التوبة 92.

- **تقرير الله لرسوله بأفعال من أهدافها ألا تحزن زوجاته رضي الله عنهن:**

  - " ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ تَقَرَّ أَعْيُنُهُنَّ وَلَا يَحْزَنَّ وَيَرْضَيْنَ بِمَا آتَيْتَهُنَّ" الأحزاب 51.

- **تحذير المؤمنين من بعض الأفعال التي قد تُسبب الحزن عند إخوانهم:**

  - " إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا" المجادلة 10.

وفي السنة أحاديث كثيرة جدًّا ذكرت الحزن، من الصعب جمعها كلها، لكن ممكن أن نذكر بعض الأمثلة:

- **جاء في حديث أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها عن بدء نزول الوحي للنبي في بداية النبوة، وفيه تأثره بغياب الوحي عنه "وفَتَر الوحي فترةً حتى حَزِن النبي " صحيح البخاري، حديث رقم 6982.**

- **" قَنَتَ رسولُ اللهِ صلَّى اللهُ عليهِ وسلَّمَ شهرًا، حينَ قُتِلَ القُرَّاءُ، فما رأيتُ رسولَ حَزِنَ**

حُزْنًا قط أشَدَّ منهُ" صحيح البخاري 1300.

- **دعاءِ النبي " اللَّهُمَّ إنِّي أعوذُ بِكَ مِنَ الهمِّ والحَزَنِ، والعَجزِ والكسَلِ، والجُبنِ والبُخلِ، وضَلَعِ الدَّينِ، وغَلبةِ الرِّجالِ" صحيح البخاري 6369.**

- **وصف أنس بن مالك حالة المؤمنين العائدين إلى المدينة بعد صلح الحديبية دون التمكن من عمل العمرة التي سافروا وأحرموا من أجلها " وهم يُخالطُهم الحزنُ والكآبةُ" صحيح مسلم 1786.**

- **دعاء السفر وفيه "اللَّهمَّ إنِّي أعوذُ بِكَ من وَعثاءِ السَّفرَ وَكَآبةِ المنقَلبِ" مسند أحمد 5/9**

وهناك أحداثٌ ذُكر فيها الحزن الشديد كانت هذه المواقف شديدة التأثير على أصحابها حتى إنها وصفت شدة الحزن بوصف يكفي القارئ أن يشعر شدة الحزن من خلال الوصف.

- **حُزن يعقوب عليه السلام على يوسف وأخيه "وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسَفَا عَلَى يُوسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ". هل تتصور كم الحزن الذي يجعل العينيْن تبيضان من كثرة البكاء؟ لقد ذهب بصره من هذا الحزن حتى رجع له في آخر القصة بمعجزةٍ من الله. ومعنى الكظيم من يمتلئ قلبه بالحزن الشديد. ثم قال له أبناؤه الآخرون أنك ستهلك مما أنت فيه" قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتَأُ تَذْكُرُ يُوسُفَ حَتَّى تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ" ومعنى حَرَضًا أي مقبلا على الهلاك من الحزن. فرد عليهم أبوهم "قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ". لكنه لا يزال متعلقا بالأمل وعدم اليأس ورحمة الله أن يجد ابنيه المفقودين "يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْئَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ".**

- **حزن عائشة رضي الله عنها في حادثة الإفك المذكورة في سورة النور، عندما تم اتهامها ظلما بالزنا، وظل الاتهام لمدة شهر حتى نزلت آيات البراءة. تصف عائشة رضي الله عنها القصة بنفسها ومشاعرها، فتذكر أنها كانت مريضة قبل أن يصل إليها خبر الاتهام بينما كان على يتناقل على لسان بعض الناس، فلما علمت به قالت "فازدَدْتُ مرضًا على مرضي"، وتذكر في وقائع القصة أنها لا تستطيع النوم ولا وقف البكاء" ولا يَرْقَأُ لي دمعٌ لا أكْتَحِلُ بنوم، حتى إني لأظنُّ أن البكاءَ فالقٌ كبدي" تصور هذا الوصف، أن الكبد سيتحطم من شدة البكاء. البخاري 7619**

- **حزن الثلاثة الذين تخلفوا عن غزوة تبوك، وقد جاءت القصة في سورة التوبة. وكان وصف الحزن قويًا ودالا على شدة ما شعر به الثلاثة، "وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خُلِّفُوا حَتَّى إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنْفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَنْ لَا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ". فالصدر فيه ضيق، ويشعرون بالضيق الشديد من كل من حولهم، خاصة بعدما هجرهم الناس بسبب ما فعلوه. يصف أحد الثلاثة وهو كعب بن مالك ما حصل معه فيقول: "فاجتنبَنا الناسُ، وتغيَّروا لنا حتى تنكَّرتْ لي في نفسي الأرضُ. فما هي بالأرضِ التي أعرفُ. فلبثْنا على ذلك خمسين ليلةً"، ثم نزل القرآن بقبول توبتهم من عند الله.**

ولقد ورد ذِكر قتل الإنسان لنفسه في القرآن مرة واحدة:

- **"وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا" النساء 29.**

وورد في السنة في أكثر من مكان، كلها بنفس المعنى، منها:

- ” كان فيمن كان قبلكم رجلٌ به جرحٌ، فجزِع، فأخذ سكينًا فحزَّ بها يدَه، فما رقأ الدمُ حتى مات، قال الله تعالى: بادرني عبدي بنفسِه، حرمتُ عليه الجنةَ”. صحيح البخاري 3463.

في الأدب والدراما:

كتابُ حياةِ البائسينَ فصولُ..

تليها حَواشٍ للأسى وذيولُ.

إلياس حبيب فرحات

لقد ترك الأدباء والكتاب تراثًا كبيرًا فيه كلامٌ كثيرٌ عن الحزن، غالبية هذه الكتب كانت تتناول الموضوع من نظرة دينية. هناك العديد من الكتب التي تكلمت عن ذلك ضمن محتوياتها، لكن بعض الكتب كان موضوعها الأساسي هو الحزن وكيفية الصبر على المصائب وعلاجها ودعم من أصابه الكرب وكيفية الوصول للسعادة، منها ما هو واضح من عنوان الكتاب، مثل:

- **الهم والحزن، ابن أبي الدنيا (ت 281هـ).**
- **الرقة والبكاء، ابن أبي الدنيا أيضًا. وموضوعه عن الأسى أو فقد أحد الأولاد.**
- **السعادة في فلسفة الأخلاق، ابن مسكويه (ت 421هـ).**
- **برد الأكباد عند فقد الأولاد، ابن ناصر الدين (ت 842هـ).**
- **تسلية أهل المصائب، محمد بن عبد الله الحنبلي (ت 785هـ).**
- **اللباب في تسلية المصاب، ابن منصور (ت 748هـ).**
- **إذهاب الحزن وشفاء الصدر السقيم، عبد السلام مقبل مجبري (معاصر).**
- **لا تحزن، عائض القرني.**
- **ثلاثون سببًا للسعادة، عائض القرني.**
- **عيش السعداء، محمد العريفي.**

لكن كلمة الانتحار لم تكن موجودة في كتب الأدباء القدماء، وإنما جاءت على لسان الأدباء المعاصرين. يقول مصطفى لطفي المنفلوطي في كتابه النظرات: "لو عرف الإنسان قيمة حريته المسلوبة منه وأدرك حقيقة ما يُحيط بجسمه وعقله من السلاسل والقيود، لانتحرَ كما ينتحر البلبل إذا حبسه الصياد في القفص، وكان ذلك خيرًا له من حياةٍ لا يرى فيها شعاعًا من أشعة الحرية، ولا تخلص إليه نسمةٌ من نسماتها"[6]. لكنه يعود فيقول في فصلٍ سماه الانتحار: "إنَّ الانتحار من حيث هو مبدأ فاسد، وعادة مستهجنةٌ رمتنا بها المدنية الغربية فيما رمتنا به من مفاسدها وآفاتها"[7]. ويذكر ما حدث في زمانه: "في كل موسم من مواسم الامتحان المدرسيِّ نسمع بكثيرٍ من حوادث الانتحار بين المتخلِّفين من التلاميذ والراسبين"[8]. كما أنه يحكي قصة شاب انتحر في القاهرة في فصل بعنوان: على سرير الموت.

أما الشعراء فكانوا يدونون كل الأحداث عن طريق الشعر، فكانوا هم المرجع في أحداث التاريخ. وكثيرًا ما تجد شعرًا حزينًا في مناسبةٍ مثل فراق حبيب أو هزيمة جيش أو موت شخص أو غيرها من الأحداث المؤلمة. ولذلك فمن الصعب تتبع الحالة النفسية للشعراء إلا إذا جمعنا قصائد شاعر معين وعرفنا التاريخ الزمني على وجه الدقة لقصائده فعندها تظهر الحالة النفسية للشاعر نفسه. إلا أن هناك قصائد بدأت مباشرة بذكر الحزن في أولها، من هذه قصيدة المتنبي التي ذكرها في رثاء أحد

الأشخاص. يقول في أول القصيدة:

الحـزن يُـقـلِـقُ والتّـجـمُّـل يردَعُ ... والدَّمـعُ بـيـنـهـمـا عصـيٌّ طيِّـعُ

وهناك من ألَّف ديوانًا كاملًا فيه أحزان مثل ديوان:

- **حزن مرتجل، عبد الرحمن يوسف.**
- **حزن في ضوء القمر، محمد الماغوط.**
- **حزن النبلاء، سعد علوش الهاجري.**
- **أفتش عن حزن وجهي، طارق عبد العزيز أبو عبيد.**
- **حزن يتجسد، عامر العامر.**
- **دون حب.. كل الطرق تؤدي إلى الحزن، حمودة إسماعيلي.**

أما في مجال الرواية فهناك المئات من القصص التي تكلمت عن الحزن والسعادة، وهناك أضعاف ذلك عددا في الروايات الأجنبية. ومن أشهر الروايات الأجنبية في ذلك رواية "البؤساء" للكاتب الفرنسي الشهير فيكتور هوجو والتي تصف معاناة الفرنسيين وحياتهم البائسة في النصف الأول للقرن التاسع عشر بعد سقوط نابليون، وقد اشتهرت جدًّا حتى أنه تم تصويرها والاقتباس منها في أفلام ومسرحيات ومسلسلات ومجلات وقطع موسيقية. وأما في الأدب العربي فهناك الكثير من القصص والروايات التي تكلمت عن الحزن والبحث عن السعادة، منها:

- **حزن وسرور، نجيب محفوظ (قصة قصيرة).**
- **حزن الأشجار، سلمى الحفار الكزبري.**
- **حزن في الرأس وفي القلب، إدريس خوري.**
- **حزن وفرح، نبيهة محيدلي (قصة للأطفال).**
- **السعادة ليس لها تاريخ، إحسان عبد القدوس.**
- **حواديت السعادة، شريف أسعد.**
- **أيام السعادة والشقاء، عبد الوهاب مطاوع.**

وفي مجال الدراما، لم تكن هناك دراما عربية تتحدث عن مريض الاكتئاب- على قدر ما استطعت البحث عنه والوصول إليه- على الرغم من مئات أو آلاف المواقف الحزينة التي تم تصويرها في الأفلام والمسلسلات خاصة لفراق الحبيب. كما أن المشاهد الإيجابية في الدراما عن الطبيب النفسي والعلاج النفسي- على قلتها- لم تناقش مرض الاكتئاب وعلاجه، بل كان الهدف الغالب من لقاءات الطبيب النفسي هو البحث عن حل لمشكلات اجتماعية. في المقابل، هناك أفلامٌ تضمنت أسماؤها لفظ الانتحار مثل: انتحار صاحب الشقة، انتحار مدرس ثانوي، قبل الوصول لسن الانتحار. وقد جاء مشهد الانتحار مصورًا في بعض الأفلام، مثل:

1- **نهر الحب: عندما تعرضت فاتن حمامة (نوال) لظلم شديد من الزوج الذي تزوجها قهرًا وكان يظلمها كثيرًا، إلى أن حرمها من ابنها الذي كان بالنسبة لها الشيء الجميل الوحيد في حياتها. فقررت الوقوف أمام القطار لتُنهي حياتها.**

2- بداية ونهاية: وهي تجسيد لرواية لنجيب محفوظ. تقع سناء جميل (نفيسة) في علاقة زنا فلما علم أخوها عمر الشريف (حسنين) دفعها للانتحار بالقفز في النيل، ثم يقفز هو أيضًا.

3- فيلم العار: ثلاثة إخوة اضطروا أن يكملوا عمل الأب الذي توفي وكان يعمل في تجارة المخدرات. كان الأب قد دفع مبلغًا كبيرًا من أجل صفقة ضخمة، مات قبل أن ينتهي منها مما اضطر الأبناء لمحاولة استعادة المال من خلال إتمام هذه الصفقة. في النهاية تفسد المخدرات لخطأ في التخزين ويخسر الجميع المال كما خسروا أشياء كثيرة ضحوا من أجلها. فما كان من حسين فهمي (شكري) إلا أن أخرج مسدسه وأطلق رصاصة داخل فمه.

4- زوجة رجل مهم: الرجل المهم هو أحمد زكي الضابط القاسي الذي يتزوج من ميرفت أمين، ومع الوقت يفقد وظيفته مما يؤثر عليه نفسيًّا. فيمارس قسوته مع زوجته، وعندما اختلف مع والدها أخرج مسدسه فقتله ثم انتحر.

5- يوم مُر ويوم حلو: فاتن حمامة (عائشة) أرملة توفي زوجها وترك لها خمسة أبناء، الابنة الكبرى سناء تزوجت محمد منير[9] (عرابي النجار) وأقاموا بمنزل العائلة المتواضع، وأصبح يتصرف كأنه صاحب البيت، إلى أن يقوم بعد فترة بالتحرش بالابنة الثالثة سيمون (لمياء) ويُقيم معها عَلاقة جنسية، وعندما ينكشف أمرها تُقدم على الانتحار بحرق نفسها.

6- بئر الخيانة: نور الشريف (جابر[10]) العامل في ميناء الإسكندرية ويسرق البضائع في الميناء، إلا أن الأمور تضيق به بعد القبض عليه وترحيله للجيش، فيقرر الهروب من الجيش وبعدها إلى إيطاليا، وذات يوم يدخل السفارة الإسرائيلية دون علم بحثًا عن عمل، فتجنده المخابرات الإسرائيلية، ولما ينكشف أمره أمام السلطات المصرية يقرر الانتحار، ليقول بعدها عزت العلايلي (العقيد نادر لاشين): "عاش خاين ومات كافر".

7- فيلم إعدام ميت: وهو فيلم يناقش أحداثًا جاسوسية بين المخابرات المصرية والإسرائيلية. في آخر الفيلم يكتشف ممثل المخابرات الإسرائيلية يحيى الفخراني (أبو جودة) أنه تم خداعه من قبل نظيرتها المصرية، لينتحر بإطلاق رصاصة داخل فمه.

8- فيلم بوبوس: وهو المشهد الوحيد الذي جاء فيه الانتحار في قالب كوميدي! رجل الأعمال عادل إمام (محسن هنداوي) يتعرض لمطالبات البنك بتسديد قروضه، فيحاول أن يجمع مستحقاته لدى الآخرين، فيذهب لصديقه حسن كامي (ثروت) الذي يؤكد أنه سيسدد له المال. في نفس اللحظة يأتي لثروت الخبر أنه قد خسر كل أمواله ليطلق الرصاص على نفسه بنفس الطريقة السابقة.

على صعيد آخر، اهتم صناع الدراما الأجنبية بقصص الاكتئاب بشكل أكبر فتم تصوير المكتئب وحياته وعلاجه ومشاهد الانتحار في أفلام كثيرة جدًّا، حتى إن بعض الأفلام كان اسمها على اسم المرض أو الانتحار نفسه مثل Melancholia (2011)، Suicide room (2011)، Double sucide (1969)، Psychomania (1973) ، Nymphomaniac (2013)، The virgin suicides (1999)، My depression (2014)، Suicide room (2011). من هذه الأفلام التي كان موضوعها الأساسي عن الاكتئاب:

1- **Collateral beauty (2016): ويحكي قصة رجل ناجح يدخل في الاكتئاب بعد وفاة ابنته فينعزل عن الجميع وتتوقف حياته ويتأثر أكله ونومه. تساعده امرأة أخرى فقدت بنتها كذلك للخروج من أزمته، وكانت هذا المرأة قد أخذت بنصيحة إحدى صديقاتها عندما قالت لها عند وفاة ابنتها بأن تنظر إلى الجمال الموازي collateral beauty.**

2- **World greatest dad (2009): الأب- روبن ويليامز الذي انتحر في الحقيقة عام 2014- كان قد تعرض لفشل مؤلفاته الأدبية فأصابه ذلك بالحزن. في نفس الوقت كان يحاول مساعدة ابنه المدمن للإباحية أن يتوقف عن إدمانه وأن يلتفت إلى دراسته التي كان قد أهملها. وفي يوم توفي الابن أثناء ممارسته أحد الأفعال الإباحية، ولم يحب الأب أن يعلم أحدٌ بذلك، فقام بسحب الجثة وتعليق الرأس على حبل وكأن الولد قد مات منتحرًا. ثم كتب قصيدة حزينة على جهاز الكمبيوتر الخاص بالابن وعلى لسانه تفيد أنه يُعاني من الاكتئاب ويريد الانتحار. ولما علم زملاء الابن بذلك تعاطفوا معه جدًّا على الرغم من أنهم كانوا يسخرون منه قبل ذلك.**

3- **Cake (2009): بعد حادث سيارة راح ضحيتها ابنها، بقيت الأم تعاني من مشاكل نفسية وجسدية وآلام جسدية مبرحة. وتتخلل قصة معاناتها أحداثًا من الإنكار لما حدث واللوم للواقع، كما ظهر عليها بعض الهذيان (أعراض ذهانية) وهي عندما كانت تتحدث إلى صديقتها التي مرَّت بنفس مشكلة فقدان الابن، لكن هذه الصديقة تنتحر وتتركها تصارع اكتئابها.**

4- **Sylvia (2003): ويحكي عن قصة حياة حقيقية للأديبة والشاعرة الأمريكية سيلفيا بلاث Sylvia Plath التي كانت أصابها وفاة والدها بالاكتئاب فحاولت الانتحار لكنها لم تمت، لتبدأ بعدها حياة جديدة تحاول خلالها التعافي من آثار الاكتئاب. لم يذكر الفيلم النهاية التي حدثت للأديبة في الحقيقة والتي توفيت منتحرة في 1963 وهي في عمر الثلاثين.**

5- **The Skeleton Twins (2014): يحكي قصة توءم، تحاول الأخت أخذ أقراص بجرعة زائدة للتخلص من حياتها، وقبل أن تفعلها تأتيها مكالمة أن أخاها التوءم- الذي يعيش في مكان آخر- في المستشفى بسبب قطعه لشرايين يده محاولًا الانتحار. يقرر التوءم أن يعيشَ مع بعض حتى يشجعا بعضهما على التعافي والتغلب على الاكتئاب.**

6- **The hours (2002): ويحكي عن ثلاث سيدات من ثلاثة أجيال مختلفة يجمعهن شيء واحد وهو قراءة رواية Mrs. Dalloway (السيدة دالواي) للأديبة الإنجليزية فيرجينا وولف- التي انتحرت في الحقيقة سنة 1941-. الرواية المذكورة هي عن امرأة تعاني من أزمة نفسية مع بعد نهاية الحرب العالمية الأولى. الثلاث سيدات يشتركن في الاكتئاب، لكنهم لا يتواصلن مع بعض لاختلاف الأجيال. إحدى الثلاث هي فيرجينيا وولف نفسها.**

7- **Melahcolia (2011): من أفلام الخيال العلمي، وفكرته جاءت أثناء حالة اكتئاب عاشها مخرجه. تدور أحداثه حول امرأة تستعد للزواج، لكن أخبارًا تأتي بأن الأرض ستتدمر بفعل اصطدامها بكوكب آخر، مما يجعل هذه المرأة تدخل في دوامة الاكتئاب.**

8- **Prozac nation (2001): وهو فيلم مبني على رواية حقيقية تم تأليفها سنة**

1994، وقد نالت هذه الرواية عندما أصدرتها كاتبتها إليزابيث وورتزل abeth Wurtzel **شهرة واسعة وقتها. كانت صاحبة القصة تعاني من الاكتئاب الذي أثر عليها كلية، لكنها استطاعت أن تتخلص منه عندما استخدمت عقار البروزاك (أحد أنواع الأدوية لعلاج الاكتئاب) لتعود بعد ذلك لحياتها الطبيعية.**

-9 Silver Linings Playbook **(2012): تدور أحداثه حول رجلٍ يُعاني من اضطرابٍ وجداني بنوبات اكتئاب، وأودع المستشفى بعد أن علم بخيانة زوجته. يُعالج ثم يخرج ويتعرف على امرأة أخرى هدفها أن تساعد على العودة لزوجته وحياته الطبيعية، ليقع في حبها.**

للشهرة وجهٌ آخر:

"من الطبيعي ألا تكون طبيعيًّا"

(مايكل فيليبس)

إن الحصول على الشهرة واهتمام الآخرين هو أحد الغرائز الفطرية الموجودة عند الإنسان. ينظر كثيرٌ من الناس للشخص المشهور من زاوية نجاحه في مهنته، لكنهم لا يعلمون ماذا يحدث لهذا الشخص في حياته الشخصية، وأنها ليست بالصورة الوردية التي يرونها من زاويتهم. ولذلك تجد كثيرًا من المشاهير قد أصيبوا خلال حياتهم بالاكتئاب وبعضهم قد أقدم على الانتحار بسبب ذلك. بالتأكيد، لا عيب إطلاقًا أن يُصاب الشخص المشهور بأي مرض، لكن عندما نذكر ما تعرضوا له من ألم فإن ذلك يفيد في تصور كيف أن مرض الاكتئاب قد يُصيب أي شخص حتى إن كان مشهورًا أو ثريًّا أو ناجحًا. وهناك من المشهورين من تحدث عن تجربته مع المرض حتى يبين للناس حقيقته، ولزرع الأمل في إمكانية الشفاء منه، ولكسر حاجز الوصمة من المرض النفسي وعلاجه.

يمكن هنا أن نذكر عددًا من المشاهير الذين عانوا من الاكتئاب، انتصر بعضهم على المرض والبعض الآخر ظل يُعاني معه حتى وفاته:

- **ممثلون ومطربون وإعلاميون:**

  - إسماعيل ياسين: ملك الكوميديا وأشهر من قام بإضحاك الناس من خلال أفلامه الشهيرة التي حصلت على أعلى إيراد في تاريخ السينما وقتها، أصيب بالاكتئاب في آخر حياته ومات وهو يُعاني منه. كان سبب ذلك هو إحساسه بالنكران من زملائه في الوسط الفني، وتراكم الديون والضرائب عليه. الأمر الذي جعله يضطر إلى قَبول أدوار ثانوية والعمل في أماكن مغمورة حتى نهاية حياته.
  - سعاد حسني: الممثلة التي ملأت الأفلام مرحًا حتى لُقبت "سندريلا الشاشة العربية". وقد كانت وما زالت أغنية "الدنيا ربيع والجو بديع" رمزًا فنيًّا للمرح مع دخول فصل الربيع. أصيبت في آخر حياتها بالاكتئاب بعدما عانت من أمراضٍ بدنيةٍ فرضت عليها أن تتوقف عن التمثيل وأن تتناول بعض الأدوية (الكورتيزون) الذي أثر على جسدها ونفسيتها أيضًا. وزاد الوضع سوءًا بعد وفاة والدتها وابتعاد الناس عنها وقلة حالتها المادية مما جعلها تُعاني الاكتئاب حتى وفاتها. كانت الوفاة عن طريق السقوط من شرفة الشقة التي كانت تسكنها في لندن، وقد كانت هناك شبهة قوية أن الوفاة كانت انتحارًا، وهذا ما ذكره تقرير الشرطة البريطانية، لكن أسرتها ذكرت أنها تم قتلها بدفعها من الشرفة.
  - ميمي شكيب: الممثلة المصرية التي برزت في أدوار المرأة الثرية الشريرة. اسمها الأصلي أمنية مصطفى شكيب، توفي أبوها وهي في سن الـ 12 وحرمها أعمامها من الميراث. فتزوجت من رجل تربطه قرابة مع رئيس الوزراء وقتها إسماعيل باشا صدقي وكان فارق السن بينهما 20 عامًا. لم يدم الزواج كثيرًا حيث لجأ الطرفان للطلاق بعد زواج الزوج بزوجة أخرى. في وقت الطلاق كانت حاملًا وأصيبت ساعتها بشللٍ مؤقتٍ- يسمى في الطب النفسي بأعراض هيستيرية- ثم ارتبطت عاطفيًّا في نهاية الثلاثينيات برئيس الديوان الملكي وقتها أحمد باشا حسنين، ولما علمت الملكة نازلي- أم الملك فاروق- بذلك فعلت كل ما تستطيع لتوقف هذه العلاقة، هو ما حدث. قدمت أفلامًا كثيرةً في فترة الخمسينيات

والستينيات، ثم في سنة 1974 تم القبض عليها بتهمة تسهيل الدعارة، في القضية التي اشتهرت إعلاميا وقتها بقضية "الرقيق الأبيض". وبعد محاكمة استمرت 170 يومًا حصلت على البراءة من القضية مع باقي الفنانات المتهمات لعدم ضبطهن في حالة تلبس. ساءت نفسيتها بشكلٍ بالغ بعد هذه القضية، وغابت عن الأضواء لتكتفي بأدوار ثانوية ودخلت مصحة نفسية سنة 1982 للعلاج من الاكتئاب. وفي التالية سقطت من أعلى العمارة التي تسكنها في وسط القاهرة، وتُلفق القضية ضد مجهول، بينما قال آخرون إنه كان انتحارًا، في سيناريو مطابقٍ لمقتل سعاد حسني.

- عزت أبو عوف: الممثل المصري، أصيب بالاكتئاب بعد وفاة زوجته. يقول عن نفسه: "اكتئابي لم يذهب إلا منذ وقت قريب، فضلت 3 سنين لا آكل ولا أشرب وخسيت 20 كيلو، وكنت مش عايز أخرج ولا أشتغل لأن موتها كان صدمة رغم أنها كانت مريضة كبد وكان لديها تليف. دخلت مصحة نفسية وفضلت أتعالج ثلاثة أشهر لكن لم أصل لمرحلة إني اتجننت، بالإضافة إلى دخولي ثلاثة مستشفيات ما بين أمريكا وإنجلترا وفرنسا وألمانيا".

- أنغام: المطربة المصرية، ذكرت أنها عانت من الاكتئاب طوال خمس سنوات، إلى أن استطاعت أن تخرج منه بمساعدة الأدوية وبمساعدتها لنفسها.

- شيرين عبد الوهاب: المطربة المصرية، خرجت بشكل مفاجئ لتعلن اعتزالها، لكنها عادت لعملها مرة أخرى لتذكر أن قرارها السابق اتخذته وهي تعاني من الاكتئاب.

- جيم كاري Jim Carrey: الممثل الكندي- الأمريكي الشهير متعدد المواهب، الذي انتشرت أفلامه على مستوى العالم ورسمت البسمة على شفاه الملايين. هذا الممثل يصارع منذ فترة وحتى الآن- حتى لحظات كتابة هذا الكتاب- الاكتئاب، وأي شخص رآه قبل المرض وبعده يدرك كيف أثر عليه المرض بشكل بالغ، سواء على مزاجه أو أفكاره أو كلامه أو تصرفاته. وما زالت هناك مخاوف قوية أن ينهي حياته بنفسه في أي وقت.

- أنجلينا جولي: الممثلة الأمريكية، والتي تعمل حاليًا في العمل الإنساني وتتقلد منصب سفيرة للنوايا الحسنة بالأمم المتحدة، عانت في مراهقتها من مشاكل نفسية متعددة وصلت بها إلى إحداث جروح بجسدها وتعاطي المخدرات وعانت مع الاكتئاب وحاولت الانتحار مرتين، حتى إنها فكرت أن تستأجر مجرمًا ليقتلها لكنها لم تفعل. دخلت المستشفى للعلاج النفسي وبدأت مشوار العلاج. بعد عامين استقرت حياتها وقالت: "لقد علمت أنني عندما دخلت المستشفى فإني لن أعود لإيذاء نفسي".

- فرانك سيناترا: أحد أشهر المغنين الأمريكيين في القرن العشرين، وحصل على لقب محبوب المراهقين في فترة الأربعينيات، وحقق أعلى مبيعات حتى وقتها تجاوزت الـ 150 مليون أسطوانة موسيقية. عانى من نوبات اكتئابية لفترة من حياته كما ذكرت ذلك زوجته الأخيرة باربرا.

- كاثرين زيتا جونز Catherine Zeta Jones: الممثلة الشهيرة، أصلها من ويلز في المملكة المتحدة وعاشت أغلب حياتها بالولايات المتحدة. اشتهرت بجمالها وحصدت جائزة ملكة جمال العالم في أكثر من مسابقة على مدار أعوام عدة.

تعاني منذ فترةٍ طويلةٍ من نوباتٍ اكتئابيةٍ تابعةٍ لاضطراب ثنائي القطب الذي تعانيه منذ زمن. وقد زادت أزمتها النفسية بعد إصابتها بسرطان في اللسان. وقد دخلت مصحة نفسية أكثر من مرة للعلاج.

- أوبرا وينفري: الإعلامية الأمريكية الشهيرة وصاحبة أشهر برنامج حواري في تاريخ التلفزيون الأمريكي وتم تصنيفها أنها من أكثر الشخصيات تأثيرًا في العالم لعدة سنوات. عانت كثيرًا في طفولتها، فقد نشأت في أسرةٍ فقيرةٍ، وتعرضت للاغتصاب وهي مراهقة لتصبح أمًّا في سن الـ 14، ويموت طفلها وهو رضيع. تنقلت من وظيفة لأخرى لتوفير المال، وقد تعلقت مشاعرها برجلٍ حاولت أن تتقرب له كثيرًا لكنه كان لا يحبها ويرفضها دائمًا. تفاقمت أزمتها النفسية وقررت الانتحار وتركت وصية لأحد أصدقائها أن يروي النبات حول قبرها بعدما تموت، لكن لم تكن لديها الجرأة أن تفعل ذلك في نفسها. أدى اكتئابها لزيادة وزنها بشكلٍ كبيرٍ وتورطت في تناول المخدرات أحيانًا. استطاعت أن تخرج من حالتها النفسية بنفسها من خلال بذل جهد مضاعف في عملها وتكوين علاقات أفضل مع الآخرين مما جعلها تبدأ الخطوات الأولى في سلم النجاح، لتُصنف بعد ذلك من أكثر النساء تأثيرًا في العالم.

- **أدباء:**

- صلاح جاهين: الكاتب المصري الشهير، والذي قام بتأليف فيلم "خلي بالك من زوزو" وكلمات أغانيه، وكلمات الأوبريت الشهير "الليلة الكبيرة"، وكان يرسم الكاريكاتير في الأهرام وروز اليوسف وصباح الخير. عانى جاهين من نوباتٍ اكتئابيةٍ، حيث إنه كان يعاني من اضطراب ثنائي القطب. وكان متأثرًا بالأحداث السياسية، فكانت نكسة 1967 سببًا لدخوله في نوبةٍ اكتئابيةٍ، حاول أن يقاومها بنفسه، وأنتج تحديه للمرض أحد أشهر أعماله وهي الرباعيات. زاد اكتئابه بعد وفاة الرئيس المصري جمال عبد الناصر، حيث كانت زعامته ملهمة له وكان جاهين يعتبره رمزًا للبطولة والعروبة. ومنذ ذلك الحين وحتى وفاته عام 1986 تأثر إنتاجه الأدبي بشكلٍ واضحٍ بسبب معاناته مع المرض.
- أجاثا كريستي: الكاتبة الإنجليزية الشهيرة برواياتها البوليسية. عانت الاكتئاب بعد وفاة والدتها وخيانة زوجها لها، مما جعلها تترك بيتها، حتى ظل آلاف رجال الشرطة البريطانية و15 ألف متطوع يبحثون عنها في كل إنجلترا حتى وجدوها في أحد الفنادق باسم مستعار حتى لا يعرفها أحدٌ ولا تعود بالقوة إلى بيتها.
- جي كي راولنج J. K. Rowling: الكاتبة الإنجليزية صاحبة رواية هاري بوتر الشهيرة التي حصلت على أعلى مبيعات لرواية عبر التاريخ وأصبحت أول أديبة في التاريخ تتخطى حاجز المليار دولار كأرباح من تأليف الروايات. عانت قبل شهرتها من فشل حياتها الزوجية وطلاقها ومعها بنت وكانت بلا وظيفة وبلا دخل، مما أدخلها في حالة اكتئاب وخططت للانتحار. لكنها حاولت استكمال حياتها وتربية ابنتها فحصلت على وظائف قليلة الدخل إلى أن صدر الجزء الأول من سلسلة روايتها ولاقى نجاحًا غير متوقع غيَّر حياتها بشكلٍ كبيرٍ.

- **سياسيون:**

- محمد نجيب: أول رئيس لجمهورية مصر بعد الفترة الملكية وبعد ثورة الضباط الأحرار سنة 1952 ويعتبر قائد الثورة بعد عزل الملك فاروق. وفي سنة 1954 أعلن مجلس قيادة الثورة بقيادة عبد الناصر عزل محمد نجيب ووضعه رهن الإقامة الجبرية وعزله عن كل الناس بفيلا في منطقة المرج بالقاهرة. استمرت عزلته ثلاثين عامًا وكان محرومًا من رؤية أسرته كما أنه كان يُعاني من عدم استطاعته الإحساس بالراحة في محبسه بسبب إزعاج جنود الحراسة. عكف على تربية الكلاب والقطط واعتبرهم أعز أصدقائه، حتى إنه لما مات أحد كلابه دفنه في حديقة الفيلا وكتب على القبر: "هنا يرقد أعز أصدقائي". وحينما سأله بعض الإعلاميين كيف سيخرج من جديدٍ إلى الحياة العامة قال وقتها: "إلى أين أذهب بعد 30 سنة لم أخرج فيها إلى الحياة. ليس لدي معارف أو أحد يهتم بي. أنا أعيش هنا وحدي بعد أن مات اثنان من أولادي ولم يبق غير واحد منهم، فإلى أين أذهب؟".
- جوليان أسانج Julian Assange: صاحب موقع ويكيليكس، مهندس الكمبيوتر الأسترالي والمقرصن (هاكر) الذي سرب آلاف الرسائل السرية من وكالة الاستخبارات الأمريكية، وأصبح من أشهر المطلوبين أمنيًّا لأمريكا، ويتخذ من سفارة الإكوادور في لندن ملجأ يختبئ فيه منذ 2012 وحتى الآن. عانى أسانج من الاكتئاب في مقتبل حياته ودخل المستشفى من أجل ذلك إلى أن تعافى منه.
- ونستون تشرشل: رئيس وزراء بريطانيا الأشهر في القرن العشرين والذي قادها أثناء الحرب العالمية الثانية وشكل جبهة الحلفاء في مواجهة الألمان، وله الدور الأكبر في انتصارهم عليهم، عانى من الاكتئاب في نهاية حياته. ويعتبر هو أول من أطلق مصطلح "الكلب الأسود" على الاكتئاب، والذي اعتمدته منظمة الصحة العالمية بعد ذلك كمسمى آخر لهذا المرض.
- الأميرة ديانا: أميرة ويلز والزوجة السابقة لوريث العرش الإنجليزي الأمير تشارلز. سُميت بأميرة القلوب لبشاشتها وتواضعها وتقربها لعامة الناس وحبها لفعل الخير. واجهت مشاكل زوجية متكررة مع زوجها مما سبب لها اكتئابًا وكانت تُحدث جروحًا في يديْها ورجليْها. ثم انفصلت عن زوجها واقتربت عاطفيًّا من دودي الفايد وتوفيا معًا في حادث سيارة شهير في باريس سنة 1997.
- حامد كرزاي: رئيس أفغانستان من 2001 – 2014، كانت تأتيه نوبات اكتئاب ضمن اضطراب ثنائي القطب التي عانى منه. وكان السفير الأمريكي يتابع أخبار مرضه وانتظامه على العلاج كما ذكر الكاتب السياسي الأمريكي Bob Woodward.
- أبراهام لينكولن: الرئيس الأمريكي السادس عشر، تقلد الرئاسة من 1861 – 1865. عانى في مقتبل حياته من الاكتئاب، فلقد كان لديه 4 أبناء، توفي ثلاثة منهم أطفال بسبب مشاكل صحية مختلفة. وقد عانت زوجته ماري كذلك من الاكتئاب، لكنها كانت تأتيها كذلك نوبات من الهوس، حيث إنها كانت تعاني من الاضطراب الوجداني ثنائي القطب.
- إيفانكا ترامب: ابنة الرئيس الأمريكي الحالي دونالد ترامب، وهي في الأصل سيدة أعمال ومصممة أزياء. أنجبت ثلاثة أطفال، وذكرت أنها عانت من اكتئاب ما بعد الولادة 3 مرات بعد كل ولادة.

- **علماء:**

  - تشارلز داروين: عالم الأحياء الإنجليزي وصاحب نظرية التطور التي أثرت بشكلٍ كبيرٍ في مختلف العلوم. عانى من الاكتئاب في فترةٍ من حياته، وكان المرض يوقفه عن البحث العلمي الذي كرَّس حياته له.

- **رياضيون:**

  - مايكل فيليبس Michael Phelps: السباح الأمريكي الشهير، وهو أكثر رياضي أحرز ميداليات في تاريخ الألعاب الأوليمبية كلها. أصيب السباح بالاكتئاب، وتناول المخدرات عدة مرات في محاولة للخروج منه بلا جدوى، حتى تعالج منه طبيًّا. وقد ذكر قصته في لقاءات تلفزيونية متعددة، وكان مما ذكره: "It's OK to not be OK" أو "إنه من الطبيعي ألا تكون طبيعيًّا".

نهايات حزينة:

"الحياة أصبحت لا تُطاق.. سامحوني!"

(داليدا)

أحب أن أطلب منك أيها القارئ العزيز أنك إذا كنت تعاني من الاكتئاب أو بعض أعراضه فرجاء انتقل إلى الفصل التالي. حيث إن القصص في هذا الفصل هي قصص حزينة لمشاهير عانوا كثيرًا في حياتهم والتي انتهت بالانتحار. هذه القصص قد تؤثر عليك سلبًا.

جمعتُ هنا قصصًا شهيرةً للانتحار عبر التاريخ، الهدف من ذلك التوعية بخطر الاكتئاب وتوابعه على الفئات المختلفة من الناس، وتوضيح مدى تنوع الأسباب والأحداث التي قد تؤدي في النهاية لإنهاء حياة الإنسان بنفسه. وهي كذلك مفيدة للباحثين الذين يريدون جمع المعلومات عن حوادث الانتحار، فكانت محاولة لحصر أهم تلك القصص عبر التاريخ.

فكما أن بعض المشاهير قد تعرضوا للاكتئاب واستطاعوا التغلب عليه أو عاشوا معه لفترة طويلة يحاولون التأقلم عليه حتى نهاية حياتهم، فهناك أيضًا منهم من أقدم على الانتحار بسببه. يصعب ذكر كل من تخلص من حياته بنفسه بسبب كثرة عددهم وصعوبة حصرهم، لكن يمكن ذكر بعض من أشهر حوادث الانتحار عبر التاريخ. في بعض القصص لم يصل الحزن عند أصحابها لدرجة الاكتئاب الشديد بسبب قصر مدته أو لأسبابٍ أخرى، لكن لا شك أن الحزن كان محركًا لإنهاء حياة هذا الشخص:

- **سياسيون:**

  - أنطونيو وكيلوباترا: وهي من أشهر حوادث الانتحار في التاريخ وتم سرد روايات وأعمال فنية لهذه الحادثة، أشهرها رواية عملاق الأدب الإنجليزي شكسبير والتي تم تصويرها في فيلم سينمائي إنجليزي ومسلسل عربي من تمثيل الممثلة السورية سُلاف فواخرجي. أنطونيو اسمه الأصلي ماركوس أنطونيوس، كان مساعدًا للقائد الشهير يوليوس قيصر في توسيع الإمبراطورية الرومانية. وكيلوباترا هي آخر حكام مصر في العصر البطلمي، ورثت العرش من أبيها وهي في سن الثامنة عشرة، ودخلت في حروبٍ متعددةٍ لتوسيع أرضها والحفاظ على ملكها. انهزمت أمام الجيش الروماني بقيادة يوليوس قيصر فخضعت الإسكندرية للحكم الروماني، ثم تزوج يوليوس كليوباترا وكان سبب الزواج سياسيًّا حيث أراد كل طرف أن يستفيد من قدرات الطرف الآخر في زيادة النفوذ. وعندما عاد يوليوس إلى روما للتعامل مع المعارضين له قُتل هناك. بعدها بسنواتٍ تقربت كليوباترا لأنطونيو إلى أن تزوجا وكان زواجًا سياسيًّا وغراميًّا وتعلقًا ببعض بشدة. وفي أحد الحروب التي كان أنطونيو بعيدًا فيها عن الإسكندرية جاءه خبر مقتل كليوباترا (ولم يكن صحيحًا) خوفًا على نفسها من دخول جيوش أخرى إلى مصر وأنها ستكون من الأسرى، فلم يستطع مقاومة مشاعر الحزن لديه على فراقها فانتحر بقتل نفسه بالسيف. فلما علمت كليوباترا بذلك انتحرت هي الأخرى بسبب فراق زوجها وخوفها من الوقوع في الأسر أيضًا. كان انتحار كليوباترا بلدغة أفعى الكوبرا التي أحضرتها لذلك سنة 30 قبل الميلاد. لكن بعض الباحثين المعاصرين يذكرون أنها تناولت سمًّا بنفسها لذلك. وقد انتحر بعد ذلك خادمتان لها كذلك. ودُفن أنطونيو وكليوباترا في القبر نفسه،

لكن مكانه غير معلوم إلى الآن.

- نيرون: الإمبراطور الروماني الذي أمر بحرق روما. كان مشغولًا بحياة الملذات، وصرف أموالا كثيرة من أموال الشعب على شهواته، مما أثار غضب الناس عليه فلجأ لاغتيال معارضيه فزادت الثورات ضده. وفي أثناء ذلك كان مغرمًا بالغناء والتمثيل ويمارسهما ويُنشئ مسابقاتٍ لها ويأخذ جوائزها لنفسه، على الرغم من أن نظرة الشعب لهذه المهن وقتها لم تكن بالجيدة. كان متمردًا على القيود وصوت العقل، حتى إنه قتل أمه وقتل معلمه الذي كان يبذل له النصيحة. خرج بفكرة جنونية أنه يريد أن يعيد بناء روما من جديدٍ فأمر بحرقها سنة 64 ميلادية، وانتشرت النيران لتحرق أحياء المدينة ويموت الآلاف من سكانها. توجهت اتهامات الشعب إليه أنه من أمر بذلك، لكنه بحث عن كبش فداء يلصق به هذه التهمة فاتهم المسيحيين الأوائل أنهم من فعل ذلك، فعاداهم الشعب وعذبهم نيرون لمدة 4 سنوات، حتى تمرد عليه الشعب واعتبره خائنًا للبلاد فانتحر تاركًا البلاد تواجه الإفلاس والفوضى.
- محمد بو عزيزي: الذي تفجرت بسببه الثورة التونسية وأطاحت برئيس البلاد زين العابدين بن علي الذي حكم تونس لمدة 23 عامًا. ففي 17 ديسمبر 2010 كان محمد يجر عربة فاكهة للوصول إلى السوق ليتكسب من بيع الفاكهة، فاعترضته الشرطة وحاولت مصادرة بضاعته، ولما اعترض وحاول المقاومة صفعته إحدى الشرطيات على وجهه أمام الناس، مما جعله يبكي أمام الحضور. في اليوم التالي ذهب إلى مبنى البلدية وسكب مادة قابلة للاشتعال وأضرم النار في نفسه ليُصاب بإصاباتٍ بالغةٍ ذهب على إثرها إلى المستشفى ومات بعدها بـ 18 يومًا. كانت هذه الحادثة كفيلة باشتعال المظاهرات في كل تونس التي أدت إلى إسقاط نظام بن علي، بينما أقيم لبو عزيزي نُصب تذكاري تخليدًا له في باريس.
- ديانا تشرشل: ابنة رئيس الوزراء الإنجليزي الشهير وكانت تعمل موظفة في الجيش الإنجليزي أثناء الحرب العالمية الثانية. لم تكن حياتها سعيدة، فقد تزوجت مرتين وطلقت ودخلت بعدها في دوامة الاكتئاب، وانتحرت بتناول جرعة عالية من العقاقير سنة 1963.
- أدولف هتلر: الزعيم الألماني النازي الذي تسبب في حدوث أكبر حرب في تاريخ البشرية. كانت هزيمة ألمانيا في الحرب العالمية الأولى بالإضافة إلى شخصيته النرجسية وإيمانه بأن العِرق الألماني لا بد أن يكون فوق الجميع من الدوافع الأساسية لغزو الدول الأخرى والتي أشعلت فتيل الحرب العالمية الثانية والتي راح ضحيتها أكثر من 50 مليون إنسان. كان من أكبر أمنياته غزو روسيا وإسقاط أمريكا وإنجلترا فضغط بكل الطرق على جيشه ليحقق النصر، وبعد سلسلة انتصارات أولية انهزم الجيش الألماني في النهاية. لم تتحمل نرجسية هتلر مشاعر الهزيمة ولم يتصور أن يكون أسيرًا أو أن يتم إعدامه على أيدي من يكرهه من شعبه بسبب الهزيمة كما حدث مع حليفه الإيطالي موسوليني، فانتحر في 30 ابريل 1945، لتستسلم ألمانيا بعدها بأسبوع واحد. لم ينتحر هتلر لوحده، ولكن انتحرت معه زوجته إيفا براون التي أحبها لسنين وتزوجها قبل الوفاة بيومين اثنين كي ينتحرا معًا. انتحر هتلر بالرصاص وايفا بالسم، وأوصى من حوله أن يحرقا جثتيهما معًا حتى لا تسقطا في أيدي الأعداء، كما أوصى بقتل كل كلابه التي كان يربيها. وفي اليوم التالي انتحر جوزيف غوبلز وزير الدعاية

السياسية الألمانية قائد "البروباجاندا" الإعلامية التي غسلت أدمغة الألمان بحب هتلر، وقد انتحر هو وزوجته ماجدا بالسم بعدما قتلا أولادهما الستة بنفس الطريقة.

- روميل: القائد الألماني في الحرب العالمية الثانية المُلقب بثعلب الصحراء لتفوقه في الحروب التي جرت في شمال إفريقيا. وبعد هزيمته في معركة العلمين أمره هتلر بالعودة لألمانيا ليكلفه بمهام جديدة، لكن هتلر علم أن روميل انتقد خطته في الحرب وثبت ضلوع روميل في التآمر على حياة هتلر. فتم تخيير روميل إما أن ينتحر ويحتفظ بشرف العسكرية أو أن يتم إعدامه بتهمة الخيانة العظمى أمام الشعب، فاختار الانتحار، وتناول السم في 1944. ولم تُنشر هذه التفاصيل إلا بعد هزيمة ألمانيا للحرب.
- روه مو هيون Roh Moo-hyun: الرئيس السادس عشر لكوريا الجنوبية الذي حكم في الفترة من 2003 – 2008. بعد خروجه من الحكم عاد لحياة المواطن العادية وكان يدير مزرعة خاصة به وعمل موقعًا إلكترونيا لنشر المعلومات الصحية. وحيث إنه كان محبًّا للكوريين كانت تؤلمه مشاكل حياتهم اليومية حتى إنه شعر بالحزن لهم كثيرًا وأنه كان سببًا في معاناتهم. انتحر بعد خروجه من الحكم بسنةٍ واحدةٍ فقط بالقفز من بنايةٍ عاليةٍ، ترك رسالة يقول فيها: "أنا مديون لكثير من الناس، لقد تسببت في عبءٍ كبيرٍ وُضع عليهم. لا أستطيع أن أستوعب معاناتهم التي لا حصر لها. بقية حياتي ستكون عبئًا على الآخرين".
- درية شفيق: من رموز الحركة النسائية في مصر في النصف الأول من القرن العشرين، أسست "اتحاد بنت النيل" كأول حزب سياسي نسائي سنة 1952، وسعت إلى حصول المرأة المصرية على حق الانتخاب والترشح والذي أقره دستور مصر عام 1956. ومع التغيرات السياسية في الخمسينات قلَّ العمل السياسي وشعرت بالعزلة التي استمرت معها 18 عامًا، لتقفز من شرفة منزلها عام 1975.

- **علماء:**

- لورانس كولبرج Lawrence Kohlberg: عالم النفس الأمريكي، الذي أسهم بنظريةٍ رائدةٍ عن التطور الأخلاقي عند الإنسان moral development. أصيب في أواخر حياته بالتهابٍ سبَّب له آلامًا شديدةً ومضاعفاتٍ متعددةً. لم يتحمل الألم وعبَّر كثيرًا أن لديه اكتئابًا. وفي سنة 1987 أقدم على الانتحار بنزوله بسيارته عمدًا في البحر.
- فيدل كاسترو دياز بالرت Fidel Castro Díaz-Balart: الابن الأكبر للزعيم الكوبي الشهير فيدل كاسترو. كان عالمًا نوويًّا، وأُصيب بالاكتئاب أواخر حياته لينتحر سنة 2018 عن عمر الـ 68.
- إدوين أرمسترونج: مخترع موجات الراديو الـ FM. دخل في نزاعات قانونية كثيرة خاصة مع هيئة الراديو الأمريكية وزادت الديون عليه في أواخر حياته. وفي يوم ما اختلف مع زوجته التي كان يحبها وتطاول عليها، فتركت البيت بسبب خلافهما. وبعدها بأيام انتحر بالقفز من شقته في نيويورك. ترك مذكرة من ورقتين تعبر أنه كانَ حزينًا بسبب أنه لم يعد يرى زوجته أقرب الناس إليه وكان

نادمًا على أنه تسبب لها بأذى، وختم كلامه بدعاء لزوجته ولنفسه: "رب احفظها، وارحم روحي".

- **ممثلون ومطربون:**

  - مارلين مونرو: الممثلة الأمريكية الأشهر في تاريخ السينما الأمريكية والتي ماتت وهي في قمة شهرتها وشبابها عن عمر 36 عامًا. هذه المرأة اجتمع لديها أغلب ما تتمناه النساء كالجمال والمال والشهرة وحب الناس وحتى إنها أصبحت رمزًا شهيرًا للأنوثة والإغراء، وكانت مقربة من السلطة فكانت صديقة لرئيس الولايات المتحدة جون كينيدي. ومع هذا عانت من الاكتئاب وقامت بمحاولاتٍ انتحاريةٍ لم تنجح إلى أن نجحت آخرها في أغسطس 1962 بتناول جرعةٍ زائدةٍ من العقاقير.
  - داليدا: المطربة إيطالية الأصل، مصرية النشأة، فرنسية الجنسية والإقامة. وُلدت في حي شبرا بالقاهرة لأبوين إيطاليين وبدأت مسيرتها الفنية في باريس. اسمها الحقيقي يولاندا كريستينا جيجليوتي، فازت بلقب ملكة جمال مصر سنة 1954. كانت تغني بتسع لغات! ولذلك نالت الشهرة في بلادٍ وثقافاتٍ كثيرةٍ وكانت أشهر أغانيها بالعربية: "سالمة يا سلامة". حياتها العاطفية كانت مأساوية جدًّا، تزوجت مرة واحدة لكنها ارتبطت عاطفيًّا على مدار حياتها بأربعة رجال، انتحروا جميعًا! في البداية تزوجت سنة 1961 بعد قصة حب قوية لكنها انفصلت بعد شهورٍ قليلة. وفي سنة 1967، أحبت مطربًا إيطاليًّا غير مشهور وساعدته لينجح لكنه أُحبط بسبب عدم نجاح أغانيه، فانتحر بقتل نفسه بالرصاص في غرفته في الفندق، وكانت داليدا هي أول من رأته ملطخًا بدمائه. بعدها بشهر حاولت الانتحار عن طريق تناول جرعات زائدة من الأدوية وظلت في غيبوبة لمدة 5 أيام إلى أن استردت وعيها وتم إيداعها إحدى المصحات للعلاج النفسي. بعدها بشهرين حملت بطريقةٍ غير شرعية فلجأت للإجهاض الذي تسبب لها بالعقم الدائم. كانت على تواصل جيد بزوجها السابق، لكنها تفاجأت أنه قد انتحر بالرصاص سنة 1970. بعدها بخمس سنوات ارتبطت بصديقٍ لها وساعدته على النجاح، لكنه انتحر كذلك عن طريق القفز من إحدى العمارات. أمّا حبيبها الذي أحبته على مدار 10 سنوات فقد تلقت نبأ انتحاره سنة 1983 عن طريق الاختناق المتعمد لعادم سيارته. انتحرت داليدا سنة 1987 بجرعةٍ زائدةٍ من العقاقير تاركة رسالة صغيرة: "الحياة أصبحت لا تُطاق.. سامحوني".
  - روبين ويليامز Robin Williams: الممثل الكوميدي الأمريكي الشهير. استطاع رسم البسمة على وجوه الملايين، وذاع صيته في مختلف أنحاء العالم بأفلامه المُضحكة. في أواخر السبعينيات وأوائل الثمانينيات من القرن الماضي تورط في إدمان المخدرات، وكانت وفاة صديقه في 1982 بسبب الإدمان هي المحرك الأساسي له للتوقف عنها. ثم بدأ في ممارسة نشاطاتٍ مختلفةٍ للخروج من حزن فقْد صديقه ليبدأ مسيرته مع الأفلام الناجحة. وفي عام 2003، بدأ في شرب الخمر بشراهةٍ حتى وصل لإدمانها ليدخل إلى مصحة لعلاج الإدمان في 2006، ثم عاود فعل ذلك في 2014. أصيب خلال نفس العام ببداية أعراض من الشلل الرعاش Parkinson وبداية نوع من أنواع الخَرَف Lewy body dementia مما جعل الاكتئاب يتمكن منه، وبنهاية العام ينتحر شنقًا. بكى عليه الملايين،

ورثاه الرئيس الأمريكي أوباما قائلًا: "كان فريدًا من نوعه. دخل إلى حياتنا كدخيل، لكنه انتهى بلمس كل جزء من روح الإنسان".

- **أدباء وفنانون:**

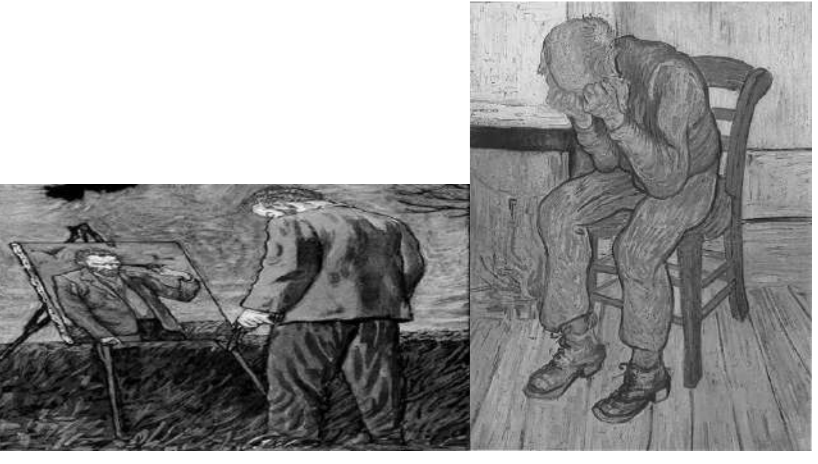
  - إرنست همنجواي: الروائي الأمريكي الأشهر في القرن العشرين والحاصل على جائزة نوبل في الآداب سنة 1954. عانى من الاكتئاب في مراحل مختلفة من حياته خاصة في آخرها، وحاول العلاج أكثر من مرة. كان كثير الشرب للخمور، وانتحر بالرصاص سنة 1961. من الجدير بالذكر أن والده كان مريضًا بأحد أمراض الدم الوراثية، والذي اكتسبه إرنست وإخوته بالوراثة. تسبب هذا المرض في أن ينتحر أبوه وأخوه وأخته. حفيدة إرنست وتُسمى مارجوكس همنجواي Margaux Hemingway كانت تعمل كممثلةٍ وعارضةٍ أزياء وكانت علاقتها بأفراد أسرتها شائكة وعانت الطلاق مرتين، الأمر الذي أثر عليها سلبًا وانتحرت في عمر ال- 42.
  - فيرجينيا وولف Virginia Woolf: من أشهر الأدباء والروائيين الإنجليز في القرن العشرين. تأثرت كثيرًا بوفاة والدتها سنة 1895 وهي في سن ال- 13- والذي عبرت عنه بقولها: "إنها أكبر مصيبة يمكن أن تحدث"- فدخلت في أول نوبة من الاكتئاب فيما عُرف بعد ذلك بأنه اضطرابٌ ثنائي القطب مع أعراض ذهانية- هلاوس وضلالات- والذي أسمته العائلة بالجنون. توفيت أمها البديلة التي كانت ترعاها بعد ذلك بسنتين، وقالت عندها: "الموت قد يكون أقرب، وأقل ألمًا". تعرضت للتحرش الجنسي مراتٍ عديدةً أولها كما ذكرت هي في سن السادسة. توفي أبوها سنة 1904، عندها قفزت من النافذة منتحرة، لكنها أصيبت إصاباتٍ بسيطةً وتم إيداعها إحدى المصحات لمدة قصيرة. ثم مات أخوها بعدها بسنتين، كل ذلك جعلها عُرضة لنوباتٍ اكتئابيةٍ شديدةٍ ومحاولات انتحار متكررة كان أخطرها سنة 1913 عندما تناولت جرعة زائدة من العقاقير وكانت على وشك الموت، لكنها لم تمت. في سنة 1930، عبَّرت عن مرضها في رسالةٍ لأحد أصدقائها فكان مما قالت: "من خبرتي، أستطيع أن أؤكد أن الجنون رائع، ولا ينبغي طرده، وفي انفجاراته تأتيني أفكار ما أكتبه. في فترة الستة أشهر التي أرقد فيها في السرير تعلمت أن أتعامل مع ما يسمى نفسي". ومع بدء الحرب العالمية الثانية تدمر بيتها في لندن في إحدى الهجمات الألمانية على المدينة، فزادت مخاوف وولف عن الموت وزاد اكتئابها لتنتحر سنة 1941 بوضع حجارة ثقيلة في ملابسها والقفز في النهر لتتوفى غرقًا. وقد تركت رسالة لزوجها تقول: "حبيبي، أشعر أني سأصاب بالجنون من جديدٍ. أشعر أننا لا نستطيع المرور بأوقاتٍ عصيبيةٍ أخرى. وأنا لن أتعافى هذه المرة. لقد بدأت في سماع أصوات، ولا أستطيع التركيز. لذلك فأنا أفعل ما أراه أفضل شيء. لقد منحتني أكبر سعادة ممكنة. لقد كنتَ في مكانٍ موجودًا للمساعدة. لا أعتقد أن شخصين يمكن أن يكونا أكثر سعادة حتى جاء هذا المرض الرهيب. لم أعد أستطيع أن أحاربه أكثر من ذلك. أعلم أنني أفسد حياتك، وأنه بدوني يمكنك العمل. إنك ترى أني لا أستطيع أن أكتب بشكلٍ صحيح. ما أريد أن أقوله لك هو أنني مدينةٌ بكل السعادة في حياتي لك. لقد كنت صبورًا تمامًا معي وكنت جيدًا جدًّا. أريد أن أقول ذلك والجميع يعرف ذلك. إذا كان هناك شخص يمكن أن ينقذني فسوف يكون أنت. لقد فقدت كل شيء إلا تأكدي من طيبة قلبك. لا أستطيع أن أستمر في إفساد حياتك أكثر. لا

أعتقد أن شخصين يمكن أن يكونا أكثر سعادة مما كنا عليه. فيرجينيا".

- فان جوخ: الرسام الهولندي الشهير الذي بيعت لوحاته بملايين الدولارات بعد وفاته لكنه عاش فقيرًا طوال حياته- من أشهر لوحاته لوحة زهرة الخشخاش والتي تقدر حاليًا بملبغ 50 مليون دولار، وتعرضت هذه اللوحة للسرقة من متحف محمد محمود خليل بالقاهرة سنة 1977 وتم العثور عليها بعد ذلك بعشر سنوات في الكويت! ثم تمت سرقة اللوحة مرة أخرى سنة 2010 من نفس المتحف بالقاهرة! ولم يتم العثور عليها حتى الآن- كان جوخ بالنسبة للآخرين غريب الأطوار، ففي سنة 1888 حدثت بينه وبين صديقه مشادة دخل بعدها جوخ إلى غرفته وسمع أصواتًا في أذنه فقام بقطع أذنه اليسرى ثم ضمد الجرح ووضع الإذن في ورقة وسلمها لأحد الأشخاص. وفي صباح اليوم التالي وُجد مغشيًّا عليه فأُخذ للمستشفى للعلاج وسلم أحد الأشخاص الأذن للأطباء لكنهم لم يُعيدوها للرأس. كان تشخيص الأطباء له أنها حالة اضطراب وجداني ثنائي القطب تصاحبها أعراض ذهانية. ولما استوعب ما حدث رسم لوحات لنفسه يظهر فيها بالضمادات التي كانت تغطي الأذن الجريحة. استمر لفترة ما بين المنزل والمستشفى بسبب عودة الأصوات والضلالات، خاصة ضلالة أنه سيتم تسميمه، لدرجة أن الناس تظاهروا أمام منزله ولقبوه بالمجنون. في سنة 1890- عندما كان عمره 37 عامًا- تعرض لانتكاسةٍ شديدةٍ لأعراض الاكتئاب، وعلى الرغم أن المرض كان يمنعه من متطلبات الحياة الأساسية إلا أنه رسم ساعتها إحدى أشهر لوحاته، لوحة الشيخ الحزين Sorrowing Old Man. وفي مايو من نفس العام وأثناء ما كان يعالج من مرضه رسم لوحته الشهيرة لطبيبه Paul Gachet والتي بيعت في 1990 بمبلغ 82 مليون دولار (تقدر في 2019 بـ 154مليون دولار). بعد ذلك بشهر أطلق رصاصة على صدره لم تقتله ساعتها، بل ذهب ماشيًا إلى مستشفى صغير فاستقبله الأطباء هناك لكنهم لم يستطيعوا إخراج الرصاصة لعدم وجود جراحين في ذلك الوقت فحاولوا علاج جروحه السطحية قدر المُستطاع وتركوه في غرفته وهو يُدخن! ومات بعد الحادث بـ 30 ساعة قائلًا: "سيبقى الحزن للأبد".



صورة فان جوخ لنفسه وهو مصاب **لوحة لطبيبه بول جاشيت**



لوحة الرجل الحزين   لوحة شخصية وهو يمسك المسدس ويطلق الرصاص على نفسه

- **خليل الحاوي[11]: من أبرز الشعراء اللبنانيين في القرن العشرين. تأثر بمرض والده عندما كان لديه 11 عامًا واضطر للعمل في أعمال حرفية لكسب الرزق، ولم يتمكن من الزواج من الفتاة التي أحبها، فغلب على أشعاره الحزن والتشاؤم وذكر الموت. ومع العدوان الإسرائيلي على لبنان عام 1982، لم يتحمل رؤية الدبابات وهي تغزو بيروت، فأطلق الرصاص على نفسه.**
- تيسير سبول: الأديب الأردني، وكان يشغل منصب رئيس البرامج الثقافية في الإذاعة الأردنية في أواخر الستينيات. تأثر كثيرًا بالعدوان الإسرائيلي على الدول العربية في 1967، وظل حزينًا ومتشائمًا حتى أثناء حرب 1973 وقناعته أن النصر لن يتحقق خاصة بعد لقاء مسئولين مصريين وإسرائيليين (في مباحثات الكيلو 101) لينتحر بعدها بأسبوعين بإطلاق الرصاص على نفسه.
- إبراهيم زاير: شاعر ورسام عراقي، وكان متعاونًا مع إحدى فصائل المقاومة الفلسطينية في بيروت، أطلق الرصاص على نفسه سنة 1972، وشُيع باعتباره "شهيد المقاومة الفلسطينية والنضال المسلح".
- قاسم جبارة: شاعر عراقي، نُفي إلى فيينا بالنمسا سنة 1977 وعاني من ضيق العيش، حاولت زوجته الانتحار لكن لم يحدث ثم حدث الطلاق بعدها. انتحر بالرصاص في منفاه في سنة 1987 تاركا رسالة: "كل أعضائي هادئة باستثناء العراق"، لكن المحاولة لم تقتله وقتها لكنه ظل مشلولًا لفترةٍ إلى أن فارق الحياة.
- مهدي الراضي: روائي عراقي، كان معارضًا لنظام صدام حسين ومن جاء بعده. من أعماله التي يظهر من عنوانها الحزن: حفلة الإعدام. أنهى حياته سنة 2007.
- عبد الباسط الصوفي: شاعر سوري، لم يستطع أن يتزوج الفتاة التي أحبها، وعندما سافر إلى إفريقيا في بعثة، علم مع الوقت أن سفره لم يكن إلا محاولة للهروب من مشاكله، ليحاول الانتحار عدة مرات إلى أن نجحت آخرها ليموت في مستشفى كوناكري سنة 1960.
- لؤي كيالي: فنان تشكيلي سوري. كان مؤمنًا بفنه لكن نال اعتراضاتٍ كثيرةً من الآخرين ولم تنجح أعماله، حتى إنه مزّق لوحاته بعد أحد المعارض. بدأت أزمته

النفسية في 1965، وأدمن الحبوب المهدئة ثم أحرق نفسه في سبتمبر 1978 ليتوفى بعدها بثلاثة شهور.

- مصطفى محمد: الشاعر الكردي. قفز من مكانٍ عالٍ سنة 1979 عن عمر 27 عامًا.
- أروى صالح: كاتبة مصرية، كانت تنتمي إلى الحركة الطلابية اليسارية، وكانت تعاني من الإحباط بعد اكتشافها أخطاء الشيوعية التي كانت تؤمن بها، وكانت تشتكي من خيانة رفاقها لها الذين تركوا التيار الشيوعي بعد انهياره عالميا، فكانت تحتقرهم كما أنها احتقرت نفسها لأنها ضحت بالغالي لتأخذ كلامًا من رفقائها الذين كانوا يتراجعون عنه بعدها. انتحرت بالقفز من أعلى العمارة التي كانت تسكنها سنة 1998.
- إسماعيل أدهم: الملحد المصري الذي أثار كتابه "لماذا أنا ملحد؟" ضجة كبيرة في ثلاثينيات القرن العشرين في أزمة تدخل فيها رئيس الوزراء وقتها مصطفى النحاس باشا وشيخ الأزهر يوسف الدجوي، وحكمت المحكمة بعد ذلك بمصادرة كتابه. انعزل عن الناس وقرر الانتحار زهدًا في الدنيا بإلقاء نفسه في البحر 1940 تاركا وصية أن يتم إحراق جسده بعد موته ولا يدفن في مقابر المسلمين، لكن وصيته لم تُنفذ.
- فخري أبو السعود: الشاعر المصري. تزوج من إنجليزية وأنجب ولديْن، سافرت الأسرة إلى إنجلترا بينما بقي هو في مصر قبيل بداية الحرب العالمية الثانية. فلما اندلعت الحرب واستهدفت الطائرات الألمانية إنجلترا تم ترحيل الولدين إلى أمريكا عبر البحر، لكن المركب غرقت بمن فيها. أما الزوجة فانقطعت أخبارها عنه وهي في بلدها، لينتحر بالرصاص سنة 1940. وقد كتب بيده بيتًا لزُهير بن أبي سُلمى يقول:

سئمتُ تكاليفَ الحياة ومَن يعشْ ... ثمانين حولًا- لا أبا لك- يسأمُ

لكنه بدل ثمانين بثلاثين، الذي كان نفس عمره عند وفاته.

- صالح الشرنوبي: الشاعر المصري. كتب عددا من الأغاني لبعض الأفلام القديمة وكان على صلة بأحمد شوقي وعباس محمود العقاد وعلي أحمد باكثير، لكن حياته كانت تعيسة فرمى نفسه تحت عجلات القطار في 1951.

- **رجال أعمال وعُمَّال:**

- روي ريموند Roy Raymond: رجل أعمال أمريكي، وشهرته تأتي من أنه هو من أوجد العلامة التجارية الشهيرة للملابس النسائية الخاصة Vicotria's secret. وقد جاءته الفكرة عندما حاول أن يشتري لزوجته ملابس خاصة لها لكنه شعر بالإحراج، ففكر أن يكون هو صاحب محل لذلك. وفي سنة 1977 اقترض 40 ألف دولار لبدء مشروعه ووصلت أرباحه في السنة الأولى إلى نصف مليون دولار، ثم باع مشروعه الناجح بعدها بخمس سنوات ليدخل في مشاريع أخرى لم تنجح وتم إعلان إفلاسه. وبعدها بسنواتٍ طلق زوجته وأصيب بالاكتئاب، وانتحر في سنة 1993 بالقفز من الكوبري المُعلق الشهير في سان

فرانسيسكو Golden gate.

- أندرياس لوبيتز Andreas Lubitz: الطيار الألماني بشركة German wings المملوكة لشركة الطيران الألمانية لوفتهانزا. كان مصابًا بالاكتئاب وعنده ميول انتحارية، حتى إن طبيبه كتب له أنه لا يصلح للعمل بمرضه الحالي، لكن الطيار لم يُخبر أحدًا بذلك. وفي سنة 2015 وأثناء إحدى الرحلات الجوية، استغل خروج زميله الطيار الآخر من غرفة القيادة وأغلق الباب بإحكام ثم وجَّه الطائرة عمدًا لترتطم بأحد الجبال لتتهشم الطائرة تمامًا ويموت كل من هم عليها وكان عددهم 144 راكبًا بالإضافة إلى 6 من طاقم الضيافة.

- أيمن السويدي: رجل الأعمال المليونير المصري. في سنة 2003، بعد مشادة كلامية قتل زوجته التي كان يحبها جدًّا المطربة التونسية ذكرى ومدير أعماله عمرو الخولي، وخديجة سكرتيرة الزوجة ثم انتحر.

- **أهل الدين: في البلاد العربية، لا تجد المعلومات الكافية عن حياة شخصٍ يُعاني من مرض نفسي لسببين: خصوصية البيانات الشخصية- وهذا حق أصيل للشخص- ووصمة المرض النفسي بشكلٍ عام والانتحار بشكل خاص، لكن إذا كان الأمرُ يتعلق بالدين فسيزداد الأمر صعوبة، كما أن تدوين الأحداث في البلاد العربية أقل مما هو عليه في الدول الغربية. ولأن ليس هناك من أحد معصوم من المرض فمن الطبيعي أن تجد ذلك في كل فئات الناس، حتى الأئمة:**

- عبد الهادي: إمام مسجد في الجزائر، وطالب في معهد تكوين الأئمة (إعداد الدعاة). تربى في بيت ملتزم دينيًّا فكل أشقائه أئمة ومن حفظة القرآن. لكن حالته النفسية ساءت أثناء الدراسة فيئس من حياته وأصبح مكتئبًا ومنطويًا وحصل على درجاتٍ ضعيفةٍ في الامتحانات، لينتحر شنقًا في 2012. بعد وفاته وجدوا في جيبه ورقةً صغيرةً مكتوبًا فيها باللهجة الجزائرية: "اتهلاو في يما وبابا.. علابالي واش درت حرام بصح الله غالب"، والتي تعني: "خدوا بالكم من أبي وأمي.. أعرف أن ما فعلته حرامٌ، ولكن الله غالب".

- إمام مسجد في مكة المكرمة، من دولة مالي. استخدم "الشماغ" السعودي لينتحر داخل المسجد الذي كان يؤم فيه سنة 2003.

- إمام مسجد في المغرب، انتحر في منزله في منطقة أزيلال سنة 2016.

- إمام مسجد في المغرب، انتحر في المسجد الذي كان يؤم فيه المصلين في منطقة تابعة لإقليم تارودانت. وقد استخدم عمامته في ذلك سنة 2014.

- تكرر أكثر من مرة حادث انتحار في المسجد الحرام في مكة بالقفز من أعلى أدوار الحرم والسقوط في صحن المسجد، آخرها في 2018. كانت الحالة النفسية هي المتهم الأول لفعل ذلك، لكن مصادر أخرى ذكرت سعي البعض للوفاة في هذا المكان المقدس.

- **رجال دين مسيحي:**

- الراهب زينون المقاري: الذي انتحر في دير الأنبا مقار بوادي النطرون في

2018 بسقوطه من ارتفاع عالٍ، وكان قد دخل سابقًا في خلافاتٍ مع قيادة الكنيسة المصرية فتم عزله من الرهبنة، ثم تم اتهامه بقتل رئيس الدير قبل أن ينتحر.

- **أطباء نفسيون: قد يستغرب البعض كيف لطبيب نفسي أن ينتحر وهو يعرف المرض وعلاجه؟ والإجابة: أن هذا المرض يُعطل التفكير والإرادة وحياة الإنسان بشكلٍ كلي. فمن يفكر في قتل نفسه بالتأكيد قد تجاوز مرحلة التفكير المنطقي بمراحل. وهذا يؤكد مرة أخرى أن الاكتئاب مرضٌ مثل أي مرض ممكن أن يُصاب به أي شخص على قيد الحياة.**

- د. جمال عبد الناصر الخطيب: طبيب نفسي فلسطيني الأصل أردني الجنسية مصري الهوى. كان مغرمًا وعاشقا لمصر، وكان الوحيد في الأردن الذي يحمل الاسم المركب "جمال عبد الناصر" على اسم الرئيس المصري. كان ناصريًّا حتى النخاع ومؤيدًا لثورات الشعوب العربية وكان من أشهر الأطباء في الأردن والوطن العربي لفترة طويلة. عمل فترةً كطبيبٍ نفسي في مركز الملك حسين للسرطان في عمَّان- وقد حاولت التواصل معه بنفسي عندما كنت أعمل في مستشفى سرطان الأطفال بالقاهرة، لكنِ القدر كان أسرع-.. توفي في عيادته برصاصة في الرأس سنة 2013، تاركًا بجواره وصيته في توزيع أملاكه.. بكى عليه الكثيرون، وحضر جنازته السياسي المصري الناصري حمدين صباحي ونعاه قائلا: "رحل أخي في الجرح والفرح والسجن والحرية والتشبث بالأمل في النصر، الفلسطيني القومي المقاوم. رب اجعل مثواه الجنة".

- د. إبراهيم أحمد: طبيب مقيم الأمراض العصبية والنفسية بمصر. صارع مع الاكتئاب لفترةٍ طويلةٍ من حياته وكانت لديه كتابات على الفيسبوك تعبر عن مدى اكتئابه، كما أنه كان يبحث عن وسائل الانتحار على الإنترنت. كان من كلامه: "الاكتئاب بقى واصل لكل خلية في عقلي وقلبي وجسمي. الكلمة بتحتاج مجهود علشان تخرج مني وبقيت حاسس إن كل كلام الناس مالوش لازمة وممل وبقيت بحس دايمًا إن صوتهم عالي ومزعج. خلقي ضاق جدا وبقيت عصبي مع إني أصلا إنسان بارد وهادي جدا. عمال أفقد واحد ورا الثاني من الناس اللي بتحبني بسبب اللي الاكتئاب عمله في. اللي أسوأ من الاكتئاب بيعمله فيك هو اللي بيخليك تعمله في الناس اللي بتحبك. في نظرة اللاوعي لمعظم الناس بيبقى نظرتهم للطبيب إنه إنسان سوي جدا عقليًّا ونفسيًّا مع إن في الواقع إن الدكاترة هم أكثر الناس بتتحارب من عقلها ومشاعرها بشكلٍ يومي. نفسي أحب أتكلم زي ما كل الناس بتحب تتكلم. نفسي يبقى عندي طاقة ورغبة في الكلام اللي عند سواق التاكسي والحلاق. ليه الكلام مع الناس تقيل على قلبي؟ ليه الكلمة بتطلع مني بصعوبة وبحسها بتضغط على صدري ونفسي؟". كما وُجد أن من الأشياء التي بحث عنها على الإنترنت: كيف يمكن أن أقتل نفسي بدون كسر قلب أمي؟ وانتحر في النهاية بالقفز من أعلى عمارته في 2018.

- طبيب نفسي بالمغرب: في مايو 2018 أقدم طبيب نفسي بالدار البيضاء بالقفز من شرفة عيادته واضعًا حدًّا لحياته بعد معاناةٍ مع المرض النفسي عن عمر 38 عامًا، وكان قد تزوج قبل الواقعة بعدة شهور. قبل أن يقفز حاول بعض المارة الذين رأوه يستعد للقفز أن يقنعوه بالتراجع عن ذلك لكنه لم يلتفت إليهم، وأنهى حياته.

- طبيب نفسي في تونس: في يوليو 2016 أقدم طبيب نفسي على الانتحار عن عمر

43 عامًا بالقفز من شرفة عيادته كذلك. ذكرت بعض المصادر أنه كان يمر بأزمةٍ اجتماعيةٍ سببت له اكتئابًا.

الفصلُ الثالثُ:

العِلاج

شكرًا للدكتور بتاعي.

شكرًا لمخترعي مضادات الاكتئاب..

شكرًا لأول حد نصحني بإني أتعالج..

شكرًا لأهلي اللي لمَّا عرفوا إنى مريض اكتئاب مقابلونيش بجهل مجتمعي وقالو عليا مجنون...

شكرًا للدواء بتاعي..

أحدُ المتعافين.

بعد أن تكلمنا عن الاكتئاب وأنواعه وأسبابه وقصص الناس معه، فلا بد أن يأتي السؤال: هل هناك علاج للاكتئاب؟ والإجابة: نعم. وحتى نفصل ذلك، فيمكن أن نقسم أنواع مواجهة ومعالجة الاكتئاب إلى أنواع من حيث طبيعة الشخص المتدخل في العلاج، ويشمل ذلك:

أ. **العلاج الطبي: كيف يستطيع الطبيب والمعالج النفسي أن يساعد المكتئب.**

ب. **الدعم الذاتي: كيف يستطيع المكتئب أن يساعد نفسه.**

ت. **الدعم للمكتئب: كيف يمكن أن يساند الأهل والأقرباء والأصدقاء المكتئب.**

أولًا: العلاج الطبي:

كعادة كل الأمراض الطبية فإن علاج المرض إذا بدأ مبكرًا في أول المرض أصبح العلاج أسهل ومدته أقصر، أما عندما يتأخر طلب العلاج أو تطبيقه فإن شدة المرض قد تزيد مما يتسبب في إطالة مدة العلاج واستخدام أنواع متعددة منه. ويعتمد تحديد المعالج لعلاج الاكتئاب على عدة عوامل تختلف من شخص لآخر، وبالتّالي فليس علاج الاكتئاب واحدًا لكل شخص يُعاني منه، لكن لا بد من النظر إلى تلك العوامل، وهي:

1- **هل هو اكتئاب أم حزن طبيعي أم نوع آخر من اضطرابات المزاج؟**

2- **شدة الأعراض: بسيط/ متوسط/ شديد.**

3- **مدة الأعراض: أيام/ أسابيع/ شهور/ سنين.**

4- **هل هناك مشاكل أخرى مصاحبة للاكتئاب مثل القلق أو اضطرابات الشخصية؟ Comorbid.**

5- **هل يوجد دعم نفسي واجتماعي سواء من الأسرة أو الأقارب أو الأصدقاء؟**

6- **هل توجد مشكلات حالية مؤثرة على الشخص (مشاكل زوجية- اقتصادية- دراسية- صحية....)؟**

7- **هل سبق حدوث نفس الأعراض في أي فترةٍ سابقةٍ من حياة الشخص؟**

8- **هل هناك تاريخٌ للمرض في الأسرة أو أي مرض نفسي آخر؟**

بناء على هذه العوامل المجملة (ولها تفاصيل أكثر من ذلك) يحدد الطبيب أو المعالج النفسي العلاج اللازم للمريض. يشتمل العلاج الطبي لمرض الاكتئاب على الآتي:

أ) **جلسات العلاج النفسي.**

ب) **الأدوية المضادة للاكتئاب.**

ت) **الصدمات الكهربائية.**

ث) **الحجز بالمستشفى.**

ج) **علاجات أخرى مساعدة.**

وبشكلٍ مجملٍ، يمكننا أن نقول أن الاكتئاب في حالة إذا لم يُصاحبه أي أعراض من مشكلات نفسية أخرى فيمكن تحديد نوع العلاج المُناسب له من خلال درجة الاكتئاب فيكون كالتالي:

- **الاكتئاب البسيط: يحتاج إلى جلسات العلاج النفسي.**

- **الاكتئاب المتوسط: يحتاج إلى أدويةٍ بجرعاتٍ خفيفةٍ مع جلسات العلاج النفسي.**

- **الاكتئاب الشديد: يحتاج إلى أدويةٍ بجرعاتٍ شديدةٍ، وإذا كانت أفكار الانتحار قوية وتؤدي إلى محاولات انتحار فيُضاف إلى الأدوية العلاج بالصدمات الكهربائية والحجز بالمستشفى.**

أ) **جلسات العلاج النفسي:**

وتعريفها أنها لقاءات متكررة بين المريض والمعالج (ممارس العلاج النفسي) يتم التفاعل خلالها بين الاثنين بطريقةٍ علاجيةٍ تؤثر تأثيرًا إيجابيًّا على المريض فتساعده في علاج مشكلته. والمقصود بالتفاعل هو الكلام أو الكتابة أو الرسم أو اللعب أو غيره من طرق التواصل المنصوص عليها في أنواع العلاج النفسي المختلفة. ولأن الكلام هو أكثر أنواع التفاعل انتشارًا في جلسات العلاج النفسي فأحيانًا يُسمى- مجازًا- هذا النوع من العلاج بالعلاج الكلامي أو العلاج الحواري. وتفيد هذه الجلسات المرضى الذي يُعانون من الاكتئاب بدرجةٍ بسيطةٍ ومتوسطةٍ لكن يكون من الصعب تطبيقه مع المرضى الذين لديهم درجة شديدة منه. يقوم بممارسة هذا النوع من العلاج النفسي الذي يتضمن كلا من الطبيب النفسي[12] Psychiatrist **أو الأخصائي النفسي** Psychologist **(دراسته الأساسية هي علم النفس)، وفي الدول الأجنبية يمارسها أيضًا الأخصائيون الاجتماعيون** Social workers **المدربون على ذلك.**

تنقسم الجلسات النفسية من حيث عدد الحاضرين إلى:

a. **جلسات جماعية (ويسمى أيضًا العلاج الجمعي)** Group therapy**: والتي تجلس فيها مجموعة من الأشخاص مع المُعالج في جلسةٍ علاجيةٍ، وعادة يجلسون بنظام حلقةٍ دائريةٍ مغلقةٍ. وينقسم العلاج الجماعي إلى:**

i. مجموعة مفتوحة أو مغلقة Open/closed group: المجموعة المفتوحة تعني أنه يمكن لأي شخصٍ أن يدخل إلى المجموعة في أي جلسة من الجلسات العلاج دون مراعاة لترتيب الجلسات لأن كل جلسة يكون لها موضوع مستقل لا يعتمد على الجلسات السابقة. والمجموعة المغلقة هي التي تبدأ بنفس الأشخاص وتنتهي بهم أيضًا بدون دخول أشخاص جدد في أثناء سلسلة الجلسات.

ii. مجموعة قصيرة المدة أو طويلة Short/long term group: المجموعة قصيرة المدة تتكون من عددٍ محددٍ من الجلسات (عادة من 6- 24 جلسة، بمعدل جلسة كل أسبوع) تنتهي هذه المجموعة عند انتهاء عدد الجلسات، وعادة ما تكون مجموعة مغلقة. المجموعة طويلة المدة تتحدد مدتها بالزمن (سنة مثلًا) وعادة تكون مجموعة مفتوحة فيدخل فيها الشخص ويمكث فيها حتى تنتهي استفادته منها ثم يخرج.

iii. مجموعة متجانسة أو غير متجانسة Homogenous/heterogenous group: المجموعة المتجانسة

تعني أن أفراد المجموعة يشتركون في أن لديهم نفس المشكلة (كالاكتئاب مثلًا)، وأما غير المتجانسة فهي المجموعة التي يختلف تشخيصُ أعضائها (اكتئاب- قلق- اضطراب في الشخصية)، وفيها يكون التنوع مفيدًا لأعضائها إذ إن كل شخص يدعم الآخر فيما ينقصه.

iv. مجموعة علاجية أو مجموعة دعمTherapeutic/support group: المجموعة العلاجية هي التي فيها معالجٌ نفسي يُطبق العلاج على أفراد المجموعة، أما مجموعة الدعم فتتكون من أشخاص لا يكون من ضمنهم معالج نفسي وإنما أفرادٌ سابقون لهم خبرة طويلة في المشكلة المشتركة في المجموعة وطرق علاجها أو التعامل معها (لا بد أن تكون مجموعة متجانسة)، من أشهر الأمثلة مجموعة دعم مرضى السرطان وغيرها.



b. **جلسات فردِية: وهي التي يكون فيها المريض حاضرًا بمفرده مع المعالج، وهي الأكثر حدوثًا في العيادات ومراكز العلاج النفسي، وتشمل جلسات قصيرة المدى (بعدد جلسات محدد) أو طويلة المدى فهي مفتوحة المدة. ويمكن تطبيق هذه الجلسات في العيادات والمراكز النفسية وجهًا لوجه ويمكن أن تكون عبر الفضاء الإلكتروني (الإنترنت) بطريقةٍ تشابه الطريقة الواقعية المُعتادة[13].**

يرتكز العلاج خلال الجلسات النفسية لتحسين الحالة النفسية للمريض على طرق وتقنيات متنوعة، يحدد المُعالج الطريقة الأكثر ملاءمة لمريضه من خلال تقييمه لحالته. فمن أهم أنواع التقنيات العلاجية:

1- **العلاج المعرفي السلوكي** Cognitive behavioral therapy CBT: **وهو أشهر الأنواع المُستخدمة على الإطلاق في علاج الاكتئاب نظرًا لسهولة تطبيقه سواء من خلال المعالج أو المريض وإمكانية إحداث تغييرٍ ملموسٍ عند المريض في مدةٍ قصيرةٍ مقارنة بالطرق الأخرى. وكما هو واضحٌ من الاسم فهذا النوع يتكون من شقين:**

a. العلاج المعرفي: يُركز على تغيير طريقة التفكير لدى المريض لتكون أكثر إيجابية، فينظرون إلى أحداث الحياة بشكلٍ أفضل مما كان من قبل. فالشخص المكتئب ينظر لنفسه وللحياة وللمستقبل بنظرةٍ سلبيةٍ ينتج عنها أن ينعزل بنفسه ويزهد في الحياة فيلجأ لأفكار الهروب من الواقع والموت.

مثال ذلك أن يُطلب من المريض ذكر الإيجابيات الموجودة في نفسه وحياته، ومحاولة اعتراض الأفكار السلبية التي يذكرها المريض بالمنطق الذي يُخرجه المعالج من المريض ولا يفرضه عليه. فخطوات معالجة التفكير تكون عن طريق استخراج الفكرة السلبية وتقييمها ثم إيجاد أفكارٍ إيجابيةٍ بديلة وتقييمها وتطبيقها. فتكون مواجهة الاكتئاب من البُعد الذهني النظري (المعرفي).

b. العلاج السلوكي: والذي من خلاله يمكن تغيير سلوكيات لدى الفرد لتؤثر على حالته النفسية من خلال خطواتٍ عمليةٍ يُطلب من المريض فعلها. من أمثلة ذلك طلب القيام بمهماتٍ مختلفةٍ من المهمات التي يستثقلها الشخص بشكلٍ يتناسب مع حالة الشخص وقدراته التنفيذية، أو عمل فعل معين لكسر الحاجز بين الشخص وبين شيء معين- مثل عدم القيام بعمله- من خلال بداية التطبيق الجزئي لهذا الفعل. فتكون بذلك مواجهة الاكتئاب من البُعد العملي (السلوكي).

2- **العلاج الجدلي السلوكي**Dialectical behavioral therapy DBT**:** **وهو نوع مطور من العلاج المعرفي السلوكي ويعتمد على افتراض شيئين متضادين جدليًّا ومحاولة إيجاد الحل في ظل هذا التضاد. وبذلك يكون الحل قد نتج من تغير فكري (معرفي) وأنتج سلوكًا صحيحًا. ويعتبر هذا النوع من العلاج جديدًا نسبيًّا مقارنة بأنواع العلاج النفسي الأخرى حيث بدأ في الثمانينيات للأشخاص الذين يؤذون أنفسهم واضطرابات الشخصية خاصة الحَدية، ثم توسع استخدامه ليشمل الاكتئاب ومشاكل نفسية أخرى.**

3- **العلاج التفاعلي** Interpersonal therapy**: يساعد هذا النوع من العلاج على تحديد المشاكل التي حدثت للعلاقات الشخصية في الماضي والحاضر، ومعالجتها. ويشمل ذلك أيضًا التعامل مع العلاقات المنتهية مثل: في حالات الوفاة والطلاق، وكذلك كيفية إقامة عَلاقاتٍ صحيةٍ جديدةٍ.**

4- **العلاج بالتحليل النفسي** Psychoanalysis**: وهي راجعة لمدرسة التحليل النفسي التي أنشأها فرويد، والتي يُستخدم فيها أثناء العلاج كرسي الشيزلونج الذي اشتهر لظهوره في الأفلام والدراما، وتسجيل كلام المريض إلكترونيا- وهو النوع الوحيد الذي يتطلب ذلك- وجلوس المُعالج خلف المريض وليس أمامه. تعتمد هذه الطريقة على محاولة الوصول لمنطقة اللاوعي في التفكير (العقل الباطن) لإخراج ما يحتفظ به من مخزونٍ من الذكريات المؤلمة والتي أثرت في التفكير والسلوك ومحاولة حلها من جذُورها. وهي طريقة فعالة جدًّا لكن قل استخدامها كثيرًا في العقود الأخيرة بسبب طول فترة التدريب للمعالج والتي تستمر لسنواتٍ يتخللها علاج المعالج نفسه، بالإضافة إلى أن عدد الجلسات الكبير فالمريض يقابل المعالج من 3 - 5 مرات في الأسبوع لمدة أكثر من سنة، كما أن ظهور أنواع أخرى من العلاج النفسي الأقصر مدة قللت من استخدام هذا النوع طويل المدى.**



5- العلاج النفسي الديناميكي Psychodynamic**: وهو نوعٌ مشابهٌ للتحليل النفسي لكنه أخف منه في متطلباته، فهو يتعامل مع العقل الباطن أيضًا من خلال ما يظهر من تصرفات المريضِ. ويهدف إلى توجيه وعي المريض إلى تأثير الماضي على سلوكه الحالي، ويمكّنه من دراسة الصراعات الداخلية التي نشأت من عَلاقات الماضي غير الصحية وعلاجها.**

6- العلاج بالفن Art therapy**: ويشمل الرسم والألوان واللعب وكل الوسائل التي تصدر في النهاية منتجًا أو تُنهي مهمة بشكلٍ عملي. وهذا النوعُ من العلاج عادةً ما يأخذ طابعَ العلاج الجماعي أكثر منه الفرديّ. ومن مميزاته إمكانية استخدامه مع كل الفئات العمرية من الطفولة حتى الشيخوخة. ويفيد هذا العلاج ليس فقط في تحسين الحالة النفسية بل أيضًا في تشخيص أي مشكلات مرضية أخرى من خلال معاينة المنتَج (الرسمة مثلا) ومتابعة تحسن الحالة على مدار الجلسات. ويشتهر استخدام هذا النوع من العلاج في المستشفيات النفسية وكذلك في المستشفيات المعالجة للأمراض الأخرى، فهناك متخصصون في العلاج بالفن وباللعب في أقسام رعاية مرضى الأورام وأقسام الأمراض المزمنة للأطفال.**



الصورة الفائزة بمسابقة أفضل رسمة للأطفال مرضى السرطان والتي كانت على نطاق كل الدول الآسيوية، وتم عرضها في المؤتمر الآسيوي السنوي الذي انعقد في إسطنبول سنة 2010، واللوحة لشخص انقسم لنصف مريض ونصف سليم، من تصويري.

هل هناك آثار جانبية لجلسات العلاج النفسي؟

اعتاد الناس على السؤال على الأضرار الجانبية للأدوية، أما بالنسبة لجلسات العلاج النفسي فإن على الرغم من الفوائد المتعددة لها فإن هناك بعض الآثار الجانبية القليلة التي نادرًا ما تحدث إذا كان المُعالج النفسي ذا خبرةٍ عاليةٍ. من هذه الآثار السلبية:

i. مشاكل التحويل والتحويل المُضاد السلبيTransference and countertransference: المقصود بالتحويل هنا هو مشاعر المريض تجاه المعالج والتحويل المضاد هو مشاعر المعالج تجاه المريض. وتتأثر هذه المشاعر إيجابًا وسلبًا، فإن المريض إذا تعلق عاطفيًّا بمعالجه أو العكس أفسد ذلك العملية العلاجية وتحولت إلى علاقةٍ عاطفيةٍ لا يمكن أن تستمر ولا بد أن تتوقف فورًا. كذلك لو أن المريض حمل نحو معالجه مشاعر سلبية (كراهية له مثلًا) أو أن المُعالج شعر أنه لا يحب أن يُساعد هذا الشخص وأنه عبء عليه فإن هذا سيؤثر على العلاج وعلى الطرفين.

ii. الاعتمادية: فمع المساعدة المتكررة من المعالج للمريض يشعر مع الوقت المريض أنه لن يستطيع الاستمرار في الحياة بدون مساعدة المُعالج. ولذلك فمن الخطوات الأساسية في فترة نهاية الجلسات أن تتباعد الجلسات فتطول المدة الفاصلة بين كل جلسة والتي بعدها فتصبح جلسة كل أسبوعين ثم جلسة كل شهر ثم تقف بعد ذلك.

iii. التحرش أو الاستغلال: وإن كان يحدث نادرًا لكنه يحدث. ويمكن أن يكون ذلك من الطرفين، لكنه يحدث من المعالج أكثر من المريض. ولذلك فهناك قواعد صارمة تحكم طبيعة العلاقة العلاجية حتى لا تنزلق إلى ذلك ومنها أنه ممنوع حدوث تلامس بين المعالج والمريض بأي شكل كان إلا أثناء المصافحة- إذا حدثت- في أول اللقاء وآخره، ويمنع الحديث في أي شيء لا يخص العملية العلاجية. كذلك يمنع رفع الألقاب التي يفرضه العُرف العام للتواصل المحترم في البلد. ولا يُسمح بحدوث أي علاقة عمل أو شراكة أو صداقة أو أي علاقة أخرى غير العلاقة العلاجية طوال فترة جلسات العلاج النفسي. وللمريض الاعتراض على أي شيء يشعر أنه خارج السياق العلاجي الذي يحتاجه.

مفاهيم خاطئة عن جلسات العلاج النفسي..

1- **هي جلسات كلام لا تختلف عن الكلام مع أي شخص، وهذا غير صحيح لأن الكلام العلاجي يختلف تمامًا عن الكلام المُعتاد. ويتدرب المُعالج النفسي على هذه الطريقة العلاجية لفترةٍ طويلةٍ حتى يستطيع تطبيقها ويشمل ذلك محاولة الوصول لأصل مشاكل التفكير ومحاولة علاجه من جذوره وبطرق حل عملية واقعية.**

2- **إن الجلسات يتم تسجيلها إلكترونيا. وهذا غير مسموح به على الإطلاق ولا يمكن أن يحدث ذلك إلا بموافقة خطية من المريض نفسه. وفي أنواع َالعلاج النفسي التي ذكرناها لا يتطلب التسجيل إلا في جلسات التحليل النفسي ولا بد قبلها من أن يكتب المريض موافقته على ذلك بخط يده.**

ب) **الأدوية المضادة للاكتئاب:**

تمثل الأدوية دورًا مهمًّا في علاج الاكتئاب، وقد غيَّرت حياة ملايين البشر حتى إن بعض المُتعافين من هذا المرض قد كتبوا كتبًا ومقالاتٍ عن التغير الإيجابي الذي حدث في حياتهم بعد

استخدام هذه الأدوية. فعلى سبيل المثال تم تأليف أكثر من كتاب وسيرة ذاتية عن عقار البروزاك، أشهرها كتاب "بلد البروزاك Prozac Nation "والتي تحولت إلى فيلم سينمائي[14] وطُبعت السيرة الذاتية طبعات كثيرة. وهناك أكثر من ثلاثين كتابًا اشتمل عنوانه على اسم نفس العقار نظرًا لما أحدث وجود هذا العقار من طفرة في تاريخ الأدوية النفسية. وقد كتب أحد الأشخاص على صفحة الفيسبوك يحكي عن تجربته مع المرض والعلاج، فكان من ضمن كلامه[15]: "مخترعين مضادات الاكتئاب المفروض يدخلوا الجنة".

ويرجع استخدام الأدوية على نطاقٍ واسعٍ مع المُصابين بالاكتئاب لعدة عوامل منها أن غالبيتهم يصلون إلى الطبيب النفسي متأخرًا فتكونً درجة الاكتئاب أصبحت متوسطة أو شديدة وعندها لا يكون هناك مفر من استخدام الأدوية. كذلك أن التحسن الذي يحدث بفعل الدواء يكون أسرع من الذي يحدث من جلسات العلاج النفسي، إذ إن التحسن يبدأ في بعض الأحيان من الأسبوع الأول للعلاج. كذلك فإن إحساس المريض على عدم قدرته على فعل أي شيء أو حتى الكلام كنتيجة من الاكتئاب يجعله كثيرًا ما يطلب هو العلاج الدوائي ليحدث التأثير بدون مجهودٍ مطلوبٍ منه.

بدأ اكتشاف الأدوية النفسية في الخمسينيات من القرنِ العشرين وأحدث ذلك انفتاحًا كبيرًا في علم الدواء النفسي Psychopharmacology، وتم لاحقًا تسمية هذه الأدوية بالجيل الأول لمضادات الاكتئاب. كانت هذه الأدوية فعالة- وبعضها ما زال يُستخدم حتى يومنا هذا- وكانت مؤثرة في علاج الاكتئاب، لكن مشكلتها أن آثارها الجانبية كانت شديدة. في علم الأدوية Pharmacology، تصنف الأدوية تبعًا لتشابهها مع مركبات كيميائية أخرى سواء مشتقة منها أو متفرعة عنها لتكوِّن ما هو أشبه بالعائلة. والأدوية المضادة للاكتئاب من الجيل الأول التي ما زالت تستخدم حتى الآن تتبع عائلة تُسمى ثلاثي الحلقات Tricyclics antidepressants TCA ويرجع المُسمى لطبيعة شكل المركب الكيميائي المتكون من حلقات ثلاث. تتميز هذه الأدوية- رغم أعراضها الجانبية- أنها يمكن أن تُعالج أعراضًا أو أمراضًا أخرى مثل القلق والوسواس والرهاب والأرق والتبول اللاإرادي بالإضافة إلى تخفيف الآلام العضوية بالجسم كالصداع والتهابات الأعصاب.

شكل المُركب ثلاثي الحلقات

في الثمانينيات، تم تطوير أدوية الجيل الأول لإخراج مركباتٍ كيميائيةٍ تُعطي نفس المفعول في علاج الاكتئاب مع تخفيف الآثار الجانبية فظهر الجيل الثاني من الأدوية ليكوِّن عائلة "مثبطات إعادة السيروتونين الانتقائيةSelective Serotonin Reuptake Inhibitors" المعروفة اختصارًا بـ SSRI والتي جاءت تسميتها من خلال طبيعة عملها، فهي تمنع السيروتونين من العودة لخلايا الدماغ فتزداد نسبته بين الخلايا العصبية ليؤثر بعد ذلك على المزاج ويحسنه. تميزت هذه الأدوية بأنها أقل في الأعراض الجانبية عن أدوية الجيل الأول، وذلك أحدث طفرةً كبيرةً في استخدام مضادات الاكتئاب وقدرة المريض على المواظبة عليها لفترةٍ طويلةٍ بدون

أعراضٍ جانبيةٍ خطيرةٍ أو مزعجةٍ له. وهذه الأدوية تَستخدم حتى الآن على نطاقٍ واسعٍ جدًّا عن أدوية الجيل الأول، كما أنها تستخدم بكثرة مع حالات الاكتئاب ذات الظروف الخاصة مثل: مع الحمل والرضاعة ومع الأطفال وكبار السن والمصابين بأمراضٍ بدنيةٍ مثل: أمراض القلب والكبد والكلى وغيرها.

ثم حدث تطوير لمركبات الجيل الثاني لتعمل على مادتين في المخ بدلًا من العمل على مادة واحدة وهي السيروتونين، فأصبحت هذه الأدوية تعمل أيضًا على مادة النورأدرينالين Noradrenaline التي تؤثر هي الأخرى على المزاج وبالتالي يكون التأثير الإيجابي للدواء أقوى، وتم تسمية هذه العائلة "مثبطات إعادة السيروتونين والنورأدرينالين Serotonin Noradrenaline reuptake inhibitor SNRI"، وتستخدم هذه العائلة بشكلٍ كبير. وهناك مضاداتُ اكتئاب أخرى كثيرة تتبع عائلات أخرى لكنها أقل استخدامًا، فنكتفي بما ذكرناه.

يمكن معرفة كمية ما يتم وصفه من أدوية الاكتئاب وعائلاتها من هذا الجدول الذي يبين عدد الوصفات الطبية (الروشتات) التي تم صرف مضادات الاكتئاب من خلالها في الولايات المتحدة عام 2010. ويؤخذ في الاعتبار أن عدد السكان وقتها كان 308 ملايين نسمة، وأن الشخص الواحد يمكن أن يأخذ أكثر من وصفة خلال العام، كما أن أدوية الاكتئاب تُستخدم أيضًا في علاجٍ اضطرابات القلق بأنواعها. وهناك غيرها من الأدوية من العائلات الأخرى التي استخدمت أيضًا خلال نفس العام التي لم نتطرق إلى ذكرها:

اسم المادة الكيميائية	العائلة	العدد
Sertraline	SSRI	33،409،838
Venlafaxine	SNRI	32,221,221
Citalopram	SSRI	27،993،635
Fluoxetine	SSRI	24،473،994
Escitalopram	SSRI	23،000،456
Duloxetine	SNRI	14،591،949
Paroxetine	SSRI	12،979،366
Amitriptyline	TCA	12،611،254
Nortriptyline	TCA	3،210،476

مفاهيم خاطئة عن الأدوية النفسية:

الأدوية النفسية من أكثر الأشياء التي تحظى بثقافةٍ سلبيةٍ عند عامة الناس، وذلك لأن هناك

بعض الأدوية النفسية- ليست من مضادات الاكتئاب- تَدرج ضمن جدول الأدوية المخدرة، ذلك الجدول الذي يتضمن كذلك الأدوية التي يستخدمها أطباء التخدير قبل العمليات الجراحية. وتسبب هذه الأدوية المجدولة تعودًا إذا تم استخدامها بدون إشرافٍ طبي.

هذه الثقافة السلبية ليست فقط عند عامة الناس بل حتى عند العاملين في المجال الطبي غير النفسي من الأطباء والصيادلة. ففي دراسة أجريتها أثناء مرحلة الماجستير[16] على عينةٍ كبيرةٍ من الموجودين في المجال الطبي كانت آراء المشاركين عن الأدوية النفسية سلبية. تمثلت العينة من 1048 شخصًا كان وصفهم كالآتي:

المجموعة	العدد	الوصف
1	414	طلبة السنة الأولى لكلية الطب الذين لم يتلقوا أي جزء من التعليم الخاص بالطب النفسي.
2	434	طلبة السنة السادسة في كلية الطب بعد دورة الطب النفسي.
3	100	أطباء حديثو التخرج ولديهم أقل من 5 سنين خبرة في المجال الطبي غير النفسي.
4	100	أطباء ذوو خبرة أكثر من 15 سنة في المجال الطبي غير النفسي.

كانت إجابات المشاركين في البحث ردًّا على هذه الجملة:

الأدوية النفسية تضر أكثر مما تنفع.

المجموعة	موافق	لا أعلم	غير موافق
1	24.9%	49.6%	25.5%
2	34.3%	41.2%	24.5%
3	37.1%	34.8%	28.1%
4	32.3%	26%	41.7%

ومن ذلك يتضح أن من اعترض على هذه الجملة- سلبية المحتوى- يتراوح من الربع إلى 41% فقط منهم.

من المفاهيم الخاطئة عن الأدوية النفسية:

1- الأدوية النفسية هي أدوية تسبب الإدمان. هذه الجملة غير صحيحة على الإطلاق، فكل الأدوية المضادة للاكتئاب لا تُسبب إدمانًا ولا يتعود عليها الجسم، ولا يوجد أي دواء من أدوية الاكتئاب يُدرج ضمن جدول الأدوية المخدرة. في الأغلب جاء هذا

الاعتقاد بسبب أن مدة العلاج قد تطول لفترة طويلة (أقل فترة لتناولها هي 6 أشهر)، وربما احتاج المريض ليستمر على الدواء سنة أو أكثر حسب مشكلته وما يصاحبها من أمور أخرى. وكثيرًا ما يحدث أن يتوقف الشخص عن الأدوية بمجرد إحساسه بالتحسن فتعود الأعراض السابقة بسبب وقف العلاج في الوقت غير المناسب، فيظن ساعتها أنها أدوية مخدرة.

-2 **الأدوية النفسية لا تُعالج إنما هي فقط أدوية مهدئة.. وهذا أيضًا اعتقاد خاطئ. صحيح أن الأدوية المُهدئة تندرج ضمن الأدوية النفسية وتستخدم في علاج بعض الأمراض النفسية الأخرى، لكن أدوية الاكتئاب ليست من ضمنها. كما أن طريقة عمل الأدوية المُضادة للاكتئاب هي علاج التغير الكيميائي الحادث في المخ وليس تهدئة الدماغ.**

-3 **أضرار الأدوية النفسية أكثر من نفعها. أستطيع أن أقول إن الأدوية النفسية هي من أكثر الأدوية الآمنة في الطب، على الرغم من الأعراض الجانبية التي يمكن أن تحدث منها. أعني بمصطلح الأمان والمقارنة بالأدوية الطبية الأخرى أن الآثار الجانبية المعتادة الناتجة عن الأدوية النفسية- بشكل عام- لا تمثل خطرًا على حياة الإنسان، ولا تُسبب آثارًا مزمنة لديه، ولا تؤثر سلبًا على أعضاء الجسم تأثيرًا غير قابل للعلاج irreversible، إلا في النادر جدًّا من الحالات. ولو قارنا الآثار الجانبية لعقار البانادول الذي يُستخدم للصداع بمثيلاتها للعلاجات النفسية لوجدنا أن البانادول آثاره أخطر، لكن ما يمنع حدوث آثاره الخطرة أنه يؤخذ عند اللزوم فقط. أضف إلى ذلك أنه تم جمع المعلومات عن محاولات استخدام الأدوية بجرعاتٍ زائدة كوسيلة انتحار فوُجد أن مضادات الاكتئاب هي من أقل الأدوية التي تتسبب في ذلك. كل هذا لا يمنع التأكيد على أن الأدوية المضادة للاكتئاب لها آثار جانبية، وتكون الإشكالية الأكبر عند من يتناولها أن هذه الآثار الجانبية تبدأ مع بداية تناول العلاج بينما يتأخر الأثر الإيجابي للدواء فيظهر خلال أيام أو أسابيع، لكن يحدث بالتوازي أن أغلب الآثار الجانبية تقل مع الوقت. من أهم الآثار الجانبية لمضادات الاكتئاب التي قد تحدث لبعض من يتناولها:**

a. ثقل الدماغ أو الخمول أو زيادة النوم: وهذا العرض تحديدًا هو أكثر الأعراض إزعاجًا للمريض في بداية العلاج، وريمكن أن يتسبب ذلك في زيادة قلقه وقلق أسرته من الدواء وربما وقفه. لكن الجانب الإيجابي في هذه المشكلة أنها إذا حدثت فعادة لا تستمر إلا أيامًا معدودة ثم تختفي. كما أن بعض الأدوية المضادة للاكتئاب الحديثة لا تسبب ذلك.

b. جفاف الفم والحلق.

c. الإمساك وصعوبة الإخراج.

d. رعشة بالأصابع.

e. زيادة الشهية للأكل (وبعض الأدوية تقللها).

f. تبلد المشاعر.

g. قلة الرغبة الجنسية.

h. الشعور بالقيء والغثيان.

هذه الآثار الجانبية هي الأكثر انتشارًا، وتوجد آثار جانبية أخرى لكنها أقل كثيرًا في حدوثها، وقد تصل للنادر. والآثار الجانبية المذكورة من الثاني للأخير لها طرق مختلفة من المعالجة سواء بأدويةٍ أخرى (مثل أدوية للإمساك) أو إرشادات (مثل تنظيم الأكل والوجبات).

4- **مضادات الاكتئاب لا يُمكن أن تتناولها الحامل لأنها ستؤثر على الجنين، وكذلك المرضعة. هناك بعض الأدوية التي ثبت علميًّا أنها لا تؤثر على الجنين أو الرضيع. والقاعدة الأساسية في الطب أن الأفضل هو عدم تناول أي أدوية أثناء الحمل إلا إذا كانت هناك ضرورة لذلك، فإن كانت هناك ضرورة لذلك فهناك ما يُناسب الحامل والمرضعة.**

5- **الأدوية المضادة للاكتئاب تزيد من أفكار الانتحار وقد تؤدي له، وهذا مكتوب في النشرة المرفقة مع العلاج. يرجع السبب لكتابة هذا الكلام في نشرات الأدوية المضادة للاكتئاب إلى أمرين نادريْ الحدوث، والنادر لا يمكن أن يكون هو القاعدة، وهما:**

a. سبب قانوني، وذلك لأن من يتناول هذه الأدوية هو في الأصل شخص مريض بالاكتئاب وربما ينتحر في أي وقت. ولو انتحر وهو يتناول العلاج فهذا قد يتسبب في مطالباتٍ قانونيةٍ من أهالي المنتحرين ضد شركات الأدوية للمطالبة بالتعويض بسبب احتمالية أن يكون الدواء هو الذي تسبب في ذلك. فكان ضروريًّا لهم أن يكون لهم تأمين قانوني من هذه المشكلات حتى لو كانت نسبة حدوثها نادرة.

b. سبب طبي، وذلك أنه في القليل من الحالات يتحسن نشاط الإنسان قبل مزاجه وأفكاره، فربما عندما يزداد نشاط الشخص مع وجود الأفكار الانتحارية فينفذها.

6- **الأطفال لا ينبغي أن يأخذوا أدوية نفسية بحجة "ده لسة صغير على إنه يأخذ علاج نفسي". هناك أدوية يُسمح باستخدامها في سن الطفولة إذا كان الطفل مصابًا بالاكتئاب. ويتميز الأطفال بسرعة استجابتهم للعلاج وتحسنهم في وقتٍ أقل من البالغين عادة.**

7- **الأدوية تؤثر سلبًا على القدرة على التركيز والحفظ والتحصيل. والصحيح هو العكس، حيث إن وظائف المخ تتحسن عندما تزول أعراض الاكتئاب الذي يُسبب توقفًا للمخ وللحياة.**

ت) **العلاج بالصدمات الكهربائية:**

وتُسمى أيضًا العلاج بالتخليج الكهربائي Electroconvulsive therapy ECT**، ومعنى التخليج بالعامية "التشنيج". وصورتها أنه يتم إدخال تيار كهربي للمخ فيفصله ثم يعود للعمل خلال ثوانٍ معدودةٍ، وهو مماثل تمامًا لإعادة تشغيل جهاز الكمبيوتر أو بلغة أخرى عمل** Restart**. كان قديمًا يتسبب هذا الإجراء في حدوث تشنجاتٍ حركيةٍ لدى المريض، ومنه جاءت التسمية، لكن مع تطور طريقة التدخل لم يعد ذلك يحدث.**

ويعد هذا النوع من العلاج من أفضل العلاجات ليس فقط في الطب النفسي بل في الطب كله، وذلك لقوة تأثيره الإيجابي وسرعته وندرة الآثار الجانبية له. كما يعد أحد أقدم أنواع التدخلات الطبية التي تطبق حتى الآن، فكثيرًا ما يذكر أستاذنا الدكتور أحمد عكاشة أن هناك علاجين فقط في الطب كله مستمرين معنا منذ الثلاثينيات حتى الآن: البنسلين والصدمات الكهربائية. بينما يسميها أستاذنا الدكتور يحيى الرخاوي[17] بأنها جلسات تنظيم إيقاع المخ Brain synchronizing rhythm**. ولذلك فعلى الرغم من تخوف عامة الناس من هذا**

العلاج نجد أن المرضى الذين جربوا هذا العلاج يفضلونه على غيره من العلاجات، كما أن من الأطباء النفسيين من يوصي أنه إذا مرض بالاكتئاب فلتبدأ أسرته معه مباشرة بهذا العلاج. ومن أشهر من تم تطبيق العلاج بالصدمات الكهربائية عليه الروائي البرازيلي باولو كويللو Paulo Coelho **صاحب الرواية الشهيرة الكيميائي** The Alchemist**، والروائي الأمريكي إرنست همنجواي، والروائية والشاعرة الأمريكية سيلفيا بلاث** Sylvia Plath**، والممثلة البريطانية فيفيان لي** Vivien Leigh **التي نالت الشهرة من خلال مشاركتها في فيلم ذهب مع الريح** Gone with the Wind**.**

كان اكتشاف هذه الطريقة من العلاج من خلال ملاحظة أن المرضى المصابين بتشنجات كهربائية (الصرع Epilepsy**) يتعافون من أعراضهم النفسية بشكلٍ أسرع من غيرهم الذين لا يعانون منه. فجاءت فكرة تعمُّد إحداث الشحنة الكهربائية لتؤدي نفس فعل بؤرة الصرع التي تُنتج كهرباء للمخ بشكلٍ زائدٍ عن الطبيعي. فوجد العلماء أن هذا التدخل يُخفف من الأعراض بشكلٍ ملحوظ. ويرجع الفضلُ في إثبات نجاح هذا النوع من العلاج إلى كل من الإيطاليين يوجو سيرلتي** Ugo Cerletti **ولوجو بيني** Lucio Bini **سنة 1937 وتم ترشيحهما لجائزة نوبل في الطب وقتها.**

تعمل الصدمة الكهربائية على إحداث تغير سريع في المواد الكيميائية الموجودة بين خلال المخ، وكأن هذه المواد تعود لنسبها الطبيعية مع إعادة تشغيل المخ. ولذلك يظهر التحسن سريعًا على المريض وهو في أشد حالاته.

تعد الصدمات الكهربائية علاجًا للحالات الآتية:

1- **الاكتئاب الشديد الذي تُصاحبه أفكار انتحارية، والتي لم تنجح الأدوية في علاجها.**

2- **حالات الهوس الشديدة التابعة لاضطراب ثنائي القطب، خاصة التي تُصاحبها أعراض ذهانية.**

3- الفصام (Schizophrenia **الشيزوفرينيا أو السكيزوفرينيا) المقاوم للأدوية، خاصة عندما تصاحبه أعراض تخشبية** Catatonia**.**

تتكون الطريقة الحديثة لإجراء هذا التدخل من خطوات: أولًا يتم تخدير المريض من قِبَل طبيب التخدير وباستخدام أدوية التخدير قصيرة المفعول. ثم يتم إعطاء المريض باسطًا للعضلات حتى لا تحدث التشنجات، وعندما ينام المريض يتم وضع وصلات الجهاز على جانبي الرأس (وأحيانًا في جنب واحد) ثم يتم الضغط على الجهاز. في ثوانٍ بسيطةٍ يحسب الجهاز كم المقاومة للتيار الكهربائي بين جانبي الرأس الذي يكون من الشَعر وفروة الرأس وعظم الجمجمة، ثم يعطي شحنة كهربائية[18] مناسبة في كسور من الثانية، مما يؤدي إلى وقف عمل المخ للحظاتٍ ثم عودته للعمل ثانية. ثم يفيق المريض من التخدير، وتنتهي الجلسة التي استغرقت كلها من 5 – 10 دقائق.

مفاهيم خاطئة عن العلاج بالصدمات الكهربائية:

لا شك أنه من المتوقع أن تجد أفكارًا خاطئةً كثيرةً عن هذا العلاج، فيكفي ذكر كلمة كهرباء حتى يتملكك الخوف من هذا العلاج. وفي الدراسة التي قمت بها المذكورة سابقًا، كان رد المشاركين في البحث على جملة: العلاج بالصدمات الكهربائية لا بد أن يمنع، كالآتي:

المجموعة	موافق	لا أعلم	غير موافق
1	48.8%	36.6%	14.6%
2	31%	38.5%	30.5%
3	55.6%	26.3%	18.2%
4	41.2%	45.4%	13.4%

ومن ذلك تجد أن الموافقين على إجراء هذه الجلسات هم الأقلية، على الرغم من ثقافتهم الطبية.

من هذه المعتقدات الخاطئة عن هذا العلاج:

1- **يتم استخدام الكهرباء كعقاب للمرضى. وهذا الكلام خطأ بالغ ومضاد لكل قواعد الطب ومبادئه وأخلاقياته وقوانينه جملة وتفصيلا[19].**

2- **أنه مؤلم للمرضى. وهذا أيضًا غير صحيح، لأن المريض أولًا يتم تنويمه بأدوية التخدير قبل التدخل فلا يشعر بشيء. وثانيًا أنه على فرضية أنه لم يكن مخدَّرًا- مثل ما كان يحدث في الماضي وفي بعض الدول حتى الآن مثل اليابان والهند- فإن المريض يفقد الوعي في لحظة دخول التيار الكهربائي فلا يشعر بشيء أيضًا. وهذا مثل من يعاني من الصرع فإن من الأشياء المعروفة عنهم أنهم يسقطون في أول نوبة الصرع وكثيرًا ما يُصابون بجروح في الوجه واللسان ولا يشعرون بأي ألم ولا يدركون ما حدث إلا عندما يستعيدون وعيهم.**

3- **أنه يؤثر سلبًا على خلايا المخ. لم تثبت الدراسات المعتبرة التي حدثت على مدار الثمانين عامًا منذ اكتشاف هذا النوع من العلاج وحتى الآن أن خلايا المخ تتأثر سلبًا من هذا العلاج. وكثيرًا ما يعتقد أن الناس أن هذه الجلسات تؤثر على وظائف المخ كالتركيز والانتباه، وهذا أيضًا غير صحيح. إلا أن الأثر الجانبي الذي يحدث عند كل المرضى الذين تُطبق عليهم الجلسات أنهم ينسون تمامًا كل الأحداث التي حدثت خلال الساعات القليلة قبل الجلسة** Retrograde amnesia**. وهذا لأن الأحداث الموجودة في الذاكرة قصيرة المدى قد تم مسحها قبل أن تنتقل إلى الذاكرة بعيدة المدى، مثل ما يحدث عندما تكتب على الكمبيوتر وتغلق الجهاز قبل أن تحفظه على الجهاز** Save.

4- **أنه ممنوع على المرضى أصحاب الحالات الخاصة. قد تندهش عندما تعلم أن هذا العلاج مسموح به للحوامل! وهو أأمن من الأدوية عليهن وعلى الحمل.**
وموانع تطبيق هذا العلاج لا يرجع إلى مشاكل الصدمات الكهربائية لكنها ترجع إلى مشاكل التخدير وموانعه. فالتخدير من موانعه أمراض القلب والصدر وغيرها وهذا ما قد يعطل إعطاء الصدمات الكهربائية لمن يحتاجها.

5- **يتم إعطاء المريض الصدمات الكهربائية بدون علمه أو موافقته، وهذا**

ممنوع قانونًا. ففي حالة إذا قرر الأطباء إعطاء المريض هذه الجلسات فلا بد من موافقة خطية مكتوبة من المريض أو مِمَّن هو مسئول عنه لإعطائها، ولا يتم إعطاء الجلسة إلا بعد هذه الموافقة.



صورة لجهاز الصدمات الكهربائية

ث) الحجز بالمستشفى:

تتشكل في أذهان الناس صورة سلبية عن المستشفيات النفسية، ويتصورونها كأنها سجون تمتلئ بمن فقدوا عقولهم. وهذه الصورة الخاطئة نتجت عما صورته الأفلام عن هذه المستشفيات، ويكفيك أن تشاهد فيلم إسماعيل ياسين في مستشفى المجانين لتأخذ انطباعًا سلبيًّا عن هذه الأماكن. لكن الصورة الحقيقية معاكسة لذلك، فالمستشفيات النفسية تُعد من أكثر الأماكن التي تشجع على الراحة النفسية، وفيها وسائل ترفيه متنوعة من ملاعب وصالات للرياضة وحتى المسابح. حتى إن أحد المستشفيات النفسية تم تسميتها "منتجع الصحة النفسية" فهي أقرب إلى نظام الفنادق عن نظام المستشفيات المُعتاد. ولذلك تجد أن هذه المستشفيات تُبنى على مساحاتٍ واسعةٍ من الأراضي لاستغلال هذه المساحات في الترفيه عن نزلائها. مثال ذلك مستشفى العباسية للصحة النفسية بالقاهرة والذي هو من أقدم المستشفيات في العالم التي ما زالت تقدم الخدمة الطبية إلى الآن، مساحة أرضه 68 فدانًا (275 ألف متر مربع) ويتمتع بأماكن كبيرة للتنزه والترفيه، ولقد كان في الأصل قصرًا لأحد الأمراء وتم تحويله إلى مستشفى للأمراض العقلية سنة 1880. وبعدها بسنتين اندلع حريق به فتم طلاء جدرانه باللون الأصفر بعد ذلك، ليشتهر بعدها باسم "السرايا الصفراء".

يتم اللجوء لحجز مرضى الاكتئاب بالمستشفيات النفسية في الحالات الآتية:

i. إذا كانت هناك أفكارٌ انتحارية جدية، أو محاولات انتحار حدثت.

ii. إذا كان اكتئاب المريض يؤثر على صحته وحياته، مثل انقطاعه عن الأكل وفقدان الكثير من وزنه.

iii. إذا كان المريض عنيفًا ويُشكل خطرًا على من حوله.

iv. إذا كان المريض يؤذي نفسه بشكلٍ متكررٍ (مثل إحداث جروح).

v. إذا صاحبت المريض أعراض ذهانية (هلاوس وضلالات).

vi. إذا كانت هناك صعوبة في إعطاء الأدوية في المنزل بسبب رفض المريض وعناده.

vii. إذا لم يكن هناك من يرعى المريض في المنزل.

viii. إذا كان هناك تأثيرٌ سلبي مباشرٌ على المريض من أهله أو من يقيم معهم.

في بعض الأحيان يتم حجز المريض بالمستشفى بناء على قرار الأهل مع الطبيب وبدون موافقة المريض، وهذا في حالة ثبوت تعرض حياة المريض للخطر وعدم قدرته على الحكم على الأمور بصورةٍ صحيحةٍ. ويكون مطلوبًا من الأهل الموافقة المكتوبة على حجزه لإتمام ذلك. وتختلف مدة الحجز بالمستشفى من مريضٍ لآخر حسب شدة المرض ومدى استجابة المريض للعلاج وعودته إلى نظام حياته الطبيعي.

ج) علاجات أخرى مساعدة:

هناك أنواعٌ أخرى من التدخلات التي قد تُساعد المكتئب في التغلب على مرضه، لكنها لا تُغني عن الأنواع الأصلية التي ذكرناها. من هذه الأنواع:

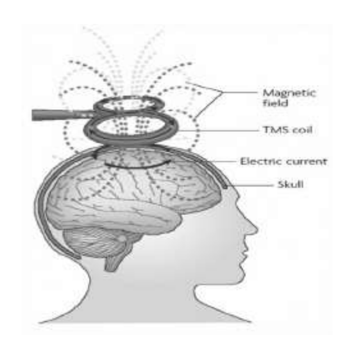
a. **العلاج الروحاني** Spiritual therapy**: ويُسمى أيضًا العلاج الديني أو العلاج الإيماني. لا يعتبر هذا النوع من التدخل علاجًا في حد ذاته في كتب العلاج النفسي، وإنما يمكن اعتباره وسيلة مساعدة لوسائل العلاج النفسي المذكورة سابقًا. وصورة هذه الوسيلة هي حث الشخص الذي يؤمن بعقيدةٍ معينةٍ على زيادة إيمانه بمعتقده وأن يتقرب لربه. لا يكون ذلك في صورة النصيحة الدينية المعتادة الصريحة وإنما بصورة دمج ذلك في فنية العلاج الأصلي الذي يمارسه المعالج معه مثل العلاج المعرفي السلوكي. وفي حالة تطبيق هذه الوسيلة فلا بد من توضيح شروط ذلك:**

i. لا يحق للمعالج فرض اعتقاد معين على المريض ولا نصحه بتغيير معتقد ما لديه، بل عليه أن يحترم إيمان المريض بما يعتقده حتى وإن لم يؤمن به المعالج أو كان منكرًا له.

ii. لا ينبغي أن يكون التدخل في صورة النصيحة الدينية المباشرة، ولا ينبغي للمعالج أن يقوم بدور الواعظ الديني. بل يقوم هو بالعلاج النفسي ويحول المريض- إن احتاج- للواعظ الديني.

iii. لا ينبغي استخدام هذه الوسيلة مع المرضى اللادينيين أو الملحدين.

b. التحفيز المغناطيسي للدماغ Transcranial magnetic stimulation TMS: وهي طريقة تُستخدم فيها القوة المغناطيسية لإنتاج شحنة كهربائية بسيطة في الدماغ فتُحدث تغييرًا في المواد الكيميائية في الدماغ ليتحسن المزاج. وصورة تطبيقه مشابهة جدًّا لطريقة عمل الأشعة على المخ، فيجلس المريض على الكرسي ويعمل الجهاز على دماغه. لا يشعر المريض بأي ألم ولا يحتاج لتخدير وليس من هذا الإجراء أية مشاكل تُذكر. تظل فعالية هذه الطريقة محل دراسة فهي ما زالت جديدة نسبيًّا وتأثيرها محدود على الاكتئاب.


Magnetic field
TMS coil
Electric current
Skull

علاج اضطرابات الحزن الأخرى:

تتفق الاضطرابات المزاجية الأخرى مع الاكتئاب في بعض أنواع العلاج، ويحتاج بعضها إلى أنواعٍ خاصة من العلاج.

1- **اضطراب ثنائي القطب: يحتاج الشخص المُصاب بهذا الاضطراب ويعاني من نوبة اكتئاب إلى تناول أدوية مضادة للاكتئاب بجرعاتٍ بسيطة، حيث إن هذه الأدوية قد تسبب في تغير حالة الاكتئاب إلى الحالة النقيضة وهي حالة الهوس. والأهم من ذلك أن يتناول الأدوية التي تسمى في الطب النفسي بمثبتات المزاج** mood stabilizers **والتي تعمل على تثبيت المزاج في النطاق الطبيعي ومنع حدوث نوبات من الهوس أو الاكتئاب، وهذه الأدوية تشمل بعض مضادات التشنجات الكهربائية (الصرع) وعقار الليثيوم. وبمجرد تحسن الحالة المزاجية للمريض يتم وقف مضادات الاكتئاب ويستمر المريض على مثبتات المزاج.**

2- **الاكتئاب الموسمي، وعسر المزاج، والاضطرابات التكيفية: يتحدد العلاج حسب درجة تغير المزاج والذي عادة يكون ما بين الدرجة البسيطة أو المتوسطة، بالتالي فالعلاج إما بالجلسات النفسية فقط أو بإضافة أدويةٍ مضادةٍ للاكتئاب بجرعاتٍ خفيفة.**

3- **الأسى (حزن الفقد) المتأزم: يحتاج المريض إلى أدويةٍ وجلساتٍ متخصصةٍ في علاج الصدمات وطرق التكيف والتعامل مع الذكريات الحزينة.**

4- **اكتئاب الحمل، وما بعد الولادة، وكرب ما قبل الطمث: لطبيعة التغير البيولوجي الحادث في جسد المرأة والمتسبب في اضطراب المزاج، فإن العلاج الدوائي هو العلاج الأساسي وتليه جلسات العلاج النفسي.**

5- **الاحتراق الوظيفي: يحتاج العاملون الذين يعانون من هذه المشكلة لجلسات علاج نفسي لتعلم كيفية التعامل مع الضغوط، وعادة ما يحتاجون أيضًا لبعض مضادات الاكتئاب والقلق.**

6- **الشخصية الاكتئابية: وعلاجها الأساسي هو جلسات العلاج النفسي باستخدام تقنياتها المختلفة. قد يكون الدواء مطلوبًا في حالة حدوث اكتئاب زائد على الطبيعة الاكتئابية الأصلية للشخص.**

الدعم الذاتي:

عندما يصبح الشخص مريضًا بالاكتئاب فإنه يبدأ في فقد نشاطه وقدرته على التغيير من نفسه، حسب درجة المشكلة. والقاعدة الأساسية أن أي شخص مصابٍ بمرض ما فلا بد أن يتوجه مباشرة للطبيب، لأن التأخير في العلاج قد يؤدي إلى تفاقم المشكلة وزيادة درجتها. أتفهم صعوبة قَبول ذلك عند الكثير من الناس، لكن في أغلب الأحوال يكون هذا هو الحل الأساسي. صحيح أن اجتهاد الشخص مع نفسه- إن استطاع- مفيد جدًّا، لكن المشكلة أنه لا يستطيع فعل ذلك بكل أسف. ومع ذلك، فيمكن أن نذكر أمورًا قد تساعد الشخص المُصاب بالاكتئاب أو بأحد اضطرابات المزاج الحزين، لكن على المتعاملين مع الشخص ألا يلوموه على تسببه في زيادة أحزانه إذا لم يستطع فعل هذه الأمور بل عليهم أن يساعدوه في تطبيق هذه الأمور، وكذلك أخذه لطبيب أو معالج نفسي في أقرب وقتٍ في حالة مرور الوقت بدون تحسن. وهذه التعليمات تفيد أيضًا الشخص السليم في أن يبقى بحالة نفسية جيدة، ومن لديه حزنٌ عابرٌ لم يصل إلى درجة الاكتئاب.

1- **اقرأ: القراءة مفيدة في كل أحوالها، تفيدك في كل وقتٍ وتُناسبك في أي مكان وتناسب مختلف الاهتمامات، كما يمكن أن تغير من تفكيرك ومزاجك. حتى إنه من أنواع العلاجات المساعدة للعلاج النفسي العلاج بالقراءة Bibliotherapy. من المفيد قراءة كتب زيادة الهمة وتطوير الذات والكتب التي تتحدث عن مشكلتك وحلولها. اسأل طبيبك أو معالجك أو مشرفك أو أستاذك أو صديقك عن الكتاب الذي يناسبك. لكن كن حذرًا وأنت تقرأ من أمور:**

- أن تقرأ في كتب لم ينصح بها أحدٌ أو لكُتَّاب غير معروفين، فلا يكون لك علم إذا كان محتواها مفيدًا أم لا.
- تجنب ألا يتحول ما تقرأه إلى واقع حياتك العملي. ساعتها توقف عن القراءة حتى تطبق ما قرأته ثم ارجع إلى القراءة مرة أخرى.
- القراءة في كتب الأمراض النفسية يمكن أن تُشعرك أنك تعاني من كل الأمراض المذكورة أو أغلبها، لأن الأعراض النفسية المكتوبة يراها المتخصص بصورةٍ تختلف عما يراه عامة الناس، فليس من السهل تطبيق المعلومات النظرية على الواقع بدون تدريب على ذلك. لذلك إذا كنت تعاني من مشكلةٍ نفسيةٍ اسأل متخصصًا عن اسم المشكلة والكتب التي يمكن أن تقرأها عن هذه المشكلة. أما إذا كنت تقرأ في هذا الموضوع للثقافة العامة فعليك أن تتجنب تشخيص نفسك أو الآخرين.

2- **اكتب: من الأمور المفيدة جدًّا أن تكتب كل ما يدور في ذهنك، والهدف منه تفريغ الذهن من أمورٍ كثيرةٍ تستهلك طاقةً ذهنيةً كثيرةً. فما يُكتب فقد خرج من الذهن فلا تحتاج للانشغال به، ويمكنك بعدها توفير نشاطك الذهني لأمورٍ أخرى. اكتب:**

- أهدافك: ورتبها بالأولوية وحدد خطواتها وموعد تحقيق كل خطوة Deadline.
- المهمات التي تريد إنجازها To do lists: وذلك يخفف من الضغط الذهني في تذكر كل شيء عليك عمله.

- مشاكلك: وخطوات حلها أو طرق التأقلم عليها، ولا تنسَ وضع مواعيد لكل شيء.
- خواطرك وذكرياتك: وهذا يساعد على التنفيس عما بداخلك، كما يساعد في تدوين أحداث كذكرى.

3- **تحرك: تذكر دائمًا أنك في سعي لشيء، رزق، عمل، هدف، رياضة، تعلم، تدريب، مرح، إلخ. الشخص الذي يتوقف عن السعي ويفكر في الراحة باستمرار هو أكثر الأشخاص عُرضة للاضطرابات النفسية.**

4- **زِد من إيمانياتك: ما دام لديك إيمان، فاعمل على زيادته وتجنب ما يقلل منه. هذا سيجعلك تشعر بشحنةٍ نفسيةٍ إيجابيةٍ، ويزيد رضاءك عن حالك، ويقلل من إحساسك بالتقصير.**

5- **مارس الرياضة: العقل السليم في الجسم السليم. والجسم لا يمكن أن يكون في حركة والعقل متوقف، بل إن كل واحد منهما ينشط الآخر.**

6- **تطوع: مساعدة الآخرين وبذل الخير يشحن الطاقة الإيجابية لديك، كما أن السعادة التي ترسمها على وجوه الآخرين بأفعال بسيطة ترفع من حالتك النفسية. ومن يرى معاناة الناس تهون عليه معاناته.**

7- **التزم النظام: تجنب الفوضى، في غرفتك، مكتبك، أوراقك. هذا يجعل أفكارك منظمة ويقلل إحساسك بزحام الأفكار في الذهن، ويجنبك استهلاك طاقة ذهنية إضافية للبحث عن الأشياء.**

8- **تأمل: خذ وقتًا للتفكير في الأمور الإيجابية، خاصة ما تحب. خذ لحظات من التأمل في أحلامك، في إيجابيات حياتك، في أمور من عادتها إسعادك. لكن احذر أن يتحول ذلك إلى أمر مستمر فتتحول إلى أحلام يقظة تفصلك عن الواقع.**

9- **صاحب: اقترب من الأشخاص الإيجابيين والنشطين. تجنب الابتعاد عن الناس الكامل- إلا إذا كنت مشغولا بأمر مهم- فالبعد يقلل من الشحن المعنوي الذي يصل من الإيجابية التي عندهم، كما أنه يضعف مهارات التواصل لديك والتي تحتاجها في تعامل مع كل من حولك.**

10- **تكلم: تحدث إلى شخص قريب منك يتفهم مشاكلك ويقدم لك حلولا. قد يكون لدى هذا الشخص من الخبرة والحكمة ما يفيدك. تجنب الدخول في دوامة فكرية ذاتية أو حلقة مفرغة من التفكير مع نفسك. إذا لم تجد فيمن حولك من يتفهم مشاكلك وأفكارك فتكلم مع متخصص.**

11- **اشحن طاقة إيجابية: من خلال عمل الأمور التي تحبها في أوقات الفراغ مثل لقاء الأصحاب، التنزه، السفر، مشاهدة ما تحبه، سماع شيء ينعش نفسيتك....**

12- **حدد هدفًا: حدد أهدافًا قليلة، بحد أقصى ثلاثة أهداف كبرى، واعمل على تحقيقها. احرص على أن تكون أهدافًا ذكية SMART، كل حرف في المسمى الإنجليزي يرمز إلى كلمة، وتعني هذه الكلمات أن الهدف المراد تحقيقه لا بد أن يكون:**

- محددًا Specific: ليس غامضًا ولا فضفاضًا. مثال لهدف محدد: أريد أن أنهي عملي خلال يومين، وليس غير محدد مثل: أريد أن تكون حياتي أفضل.
- قابل للقياس Measurable: بأرقام أو معطيات واضحة. مثل: أريد أن أذاكر 10 صفحات، وليس: أريد أن أكون أفضل إنسان.
- قابل للتحقيق Achievable: مثل: أريد أن أكون أول من ينتهي من عمله، وليس: أريد أن أستغني عن الكل.
- واقعي Realistic: وليس خياليًّا: أريد أن أكون الأول على فصلي، وليس: أريد أن أعيش بدون مشاكل.
- بوقت محدد Time limited: أريد أن أنتهي من واجباتي خلال هذا اليوم، وليس: أريد أن أنهي واجباتي (فقط).

13- **كبِّر إيجابياتك: كلما وجدت إيجابية اعمل على تقويتها، فإذا كنت تحب القراءة مثلا فاعمل على تنشيطها وزيادة معلوماتك.**

14- **قلل سلبياتك: بأخذ المساعدة من الإيجابيات لعلاجها، فتستخدم القراءة مثلا لمعرفة حل أحد السلوكيات التي تحتاج إلى تغييرها، وتنفذ ما قرأته.**

15- **تعلم التجاوز والنسيان: تجاوز عن الماضي بكل ما فيه. خذ من الماضي دروسًا مستفادة لتحسين أمورك في واقعك ومستقبلك. اعلم أن النسيان نعمة كبيرة، خاصة للأمور المُحزنة.**

16- **تحكم في ردود أفعالك: تعلم ضبط انفعالاتك بالتدريب على ذلك، وله طرق متعددة أهمها القناعة بعدم جدوى التسرع في الرد في التو واللحظة، لأن أغلب أمور حياتنا لا تعتبر "طوارئ"، لكن يمكن أن نتمهل في الرد ليكون أفضل.**

17- **وَجِّه التفكير: إذا لم تشغل تفكيرك بما هو مفيد فقد يشغلك بما يؤلمك. وجِّه التفكير ناحية ما هو مطلوب منك عمله، فإن انتهيت من أعمالك فوجهه إلى شيء يمتعك ويشحنك بطاقة إيجابية.**

18- **استمتع بالراحة: خذ وقتا لتفريغ الذهن وإراحة الجسد بعد عناء السعي نحو الهدف. اجعل الراحة على جزئين: قصير المدة بين المهمات المختلفة (عدة دقائق حتى ساعة)، طويلة مع كل فترة زمنية تشعر خلالها بحاجتك للترفيه عن النفس (يوم فأكثر).**

19- **اكسر الروتين: لأن الملل يقلل المزاج والهمة والتفاؤل. حاول كل فترة أن تستمتع بعمل شيء جديد في حياتك.**

20- **اكتسب الرضا: مهما كان ألمك، فلا بد أن عندك الكثير من الأمور الجميلة في حياتك التي تستوجب أن تكون سعيدًا بها.**

21- **ابتعد عما يضرك: لا تشغل نفسك بما يؤذيك ما دام لا يخصك أو من الممكن تجنبه في الوقت الحالي.**

22- **لا تشغل التفكير بالماضي والمستقبل: ما فات مات، والماضي لن يتغير،**

والمستقبل لن تعلمه، انشغل بيومك ليكون مستقبلك أفضل.

23- **لا تراكم المشاكل: حاول أن تنتهي من المشكلة التي من السهل حلها ولا تؤجلها وتترك الضغوطات تتكاثر عليك. كذلك إذا وقعت في مشكلة فلا تفكر في كل المشاكل مرة واحدة.**

24- كن إيجابيا[20]:

- كل من تعاملهم من أخ وابن وزوجة وقريب وصديق لا يخلو من عيب، فتقبل الجميع.
- اجتنبْ سوء الظن، وافترض دائمًا الأفضل.
- ابتسم للناسِ تكسبْ ودَّهم، وتواضع لهم يحبوك.
- اقبل الناس على ما هم عليه، وسامحْ على ما بدر منهم.
- انظرْ إلى من هو أقل منك في الجسم والمال والبيت والوظيفة والأولاد، لتعلم أنك أفضل من الكثير.
- لا تغضبْ، فإن الغضب يفسد المزاج، ويضر المودة، ويقطع الصلة.
- احذرْ كلمة سوف، وتأخير الأعمال، فإن هذا عنوان الفشل.
- اترك الترددَ في اتخاذِ القرارِ، وإياك والتذبذبَ في المواقفِ، بل قرر وتقدمْ.
- لا تضيِّع عمرك في التنقلِ بين التخصصاتِ والوظائفِ، فإن معنى هذا أنك لم تنجحْ في شيء.
- لا تنشغل بالتوافِه، ولا تعطِ المسألةَ أكبرَ من حجمِها، وتجنب تهويل الأمورِ.
- كن واسع الأُفُقِ، والتمسِ الأعذارَ لمن أساءَ إليك، وإياك والانتقامِ.
- لا تُفرِحْ أعداءك بغضبِك وحزنِك فإن هذا ما يريدون، فلا تحققْ أمنيتَهم بإفساد حياتِك.
- لا تملأ صدرك بالعداواتِ والأحقاد وكره الآخرين، فإن هذا عذابٌ دائمٌ.
- لا تكنْ كالذبابِ لا يقعُ إلا على السيئ.
- إذا أردتَ أن تفرح مع الناسِ فعامِلْهم بما تحبُّ أن يعاملوك به. ولا تبخَسْهم أشياءَهم، ولا تقلل من قدْرهم.
- أنت الذي تلوّن حياتَك بنظرِك إليها، فحياتُك من صنعِ أفكارِك، فلا تضعْ نظارةً سوداءَ على عينْيكَ.
- إذا لم تسعدْ بساعتِك الراهنةِ فلا تنتظرْ سعادةً سوف تطلُّ عليك من الأفقِ، أو تنزلُ عليك من السماءِ.
- فكر في نجاحاتِك وما قدمته من خير وافرح به.
- ليس في ساعة الزمن إلا كلمة واحدة: الآن، وليس في قاموس السعادة إلا كلمة واحدة: الرضا.

- إذا أصابتْك مصيبة فتصور الأكبر منها، فتهون عليك.
- الكسول الخامل هو الحزين، أما العاملُ المُجتهد فهو الذي عرف كيف يسعد.
- اجعل اللوم لنفسك على التقصير، ولا تجعله للآخرين، فإن عندك من العيوب ما يملأ الوقت لإصلاحه، فاتركْ غيرك.
- خير الأصحاب من تثق به وترتاح، ويشاركك همومك ولا يفشي سرَّك.
- لا تفكر في سعادةٍ أكبر مما أنت فيه فلا تشعر بما عندك، ولا تنتظرْ مصائب الغد فتستعجل الهم والحزن.
- فن النسيان للمكروه نعمة، والغفلة عن عيوب الناس فضيلة.
- العفو ألذ من الانتقام، والعمل أمتع من الفراغ، والقناعة أعظم من المال، والصحة خير من الثروة.
- لا تُنال الراحة إلا بالتعب، ولا يحصل الحب إلا بالأدب.
- لماذا تفكر في المفقود، ولا تفرح بالموجود؟
- الحياة قصيرة فلا تقصِّرها بالهمِّ، والصديقُ قليلٌ فلا تخسرْه باللومِ.
- السبُّ الذي يوجَّه للناجحين من أعدائهم هو طلقاتُ مدفع الانتصار، وإعلانات الفوز، ودعاية مجانية للتفوق، فلا تنشغل بها.
- التفوق لا يعترف بالألقاب، ولا بمستوى الدخل والتعليم، بل بالهمة والإرادة والصبر.
- لا تأخذ كلَّ نقدٍ يوجَّه إليك على أنه عداوة، بل استفدْ منه بغضِّ النظرِ عن مقصدِ صاحبِه، فإن حاجتك إلى التقويم أكثر من حاجتك إلى المدح.
- من عرف الناس استراح، فلا يغتر بمدحهم، ولا يحزن من ذمهم، فإنهم سريعو الرضا، سريعو الغضب.
- الفكر إذا تُرك ذهب إلى خانة المآسي، وانشغل بالآلام والأحزان، فلا تتركه وقيده فيما ينفع.
- لا تطالبِ الناس باحترامِك حتى تحترمهم، ولا تَلُمهم على إخفاقٍ حصل لك، بل وجه اللوم لنفسك.
- النظريات والدروس في فن السعادة لا تكفي، بل لا بد من حركة وعمل.
- احذر المتشائم، فإنه إذا رأى الزهرة أشار إلى الشوك، وإذا مدحت الشمس اشتكى من حرارتها.
- لا تبحث عن السعادة بعيدًا، إنها فيك؛ في إبداع تفكيرِك، في قوة تفاؤلك، في علوِّ إرادتِك.
- لا تكن مثل كثيرٍ من الناس الذين يعتقدون أن كل سرور زائل وكل حزن دائم.
- البسمة هي السحر الجميل، وعربون المودة، وإعلان الأخوة، ورسالةٌ عاجلة تحمل الحب.

- حدد بالضبطِ الأمر الذي يسعدُك. سجلْ قائمة بأسعدِ حالاتك: هل تحدث بعد مقابلةِ شخص معين؟ أو ذهابك إلى مكان محدد؟ أو بعد أدائك عملا بذاته؟ إذا كنت تتبعُ روتينًا جيدًا، ضعه في قائمتك. تجدْ بعد أسبوع أنك ملكت قائمةً واضحة بالأفكارِ التي تجعلُك سعيدًا.
- اتخذ قراراتِك فورًا: إن الشخص الذي يؤجل قراراتِه وقتًا طويلًا، فإنه يسلبُ من وقتِ سعادته ساعاتٍ، وأيامًا، بل وشهورًا. تذكر إن إصدار القرارِ الآن لا يعني بالضرورةِ عدم التراجعِ عنه أو تعديله فيما بعد.

****

إذا جاء في بالك الآن: ثم ماذا؟ فارجع إلى النقاط المذكورة، ثم اختَر أسهل أو أهم نقطة بالنسبة لك، واجتهد مع نفسك على تطبيقها خلال الأيام القادمة، ولا تنتقل إلى النقاط الأخرى حتى تكون قد انتهيتَ من التي بدأتها.

دعم المُكتئب:

كثيرٌ من الأشخاص المُقربين من الشخص المُكتئب سواء من الأسرة أو الأصدقاء يريدون أن يُساعدوا المُكتئب بكل الأشكال. تكمن الإشكالية أن هذه النيات الجميلة أحيانًا لا تُصاحبها أفعالٌ تُساعد المريض حقيقة، بل أحيانًا يزيدون من معاناته على الرغم من أنهم لم يقصدوا ذلك إطلاقًا. لذلك فيمكن المساعدة والدعم من خلال:

1- **انصحه بزيارة مختص: لا تتحرج من هذه النصيحة إذا رأيت الوضع يزدادُ سوءًا، ولا تقف أمام المساعدة الطبية المتخصصة ما دامت الأيام تمر بلا جديدٍ، اقرأ أكثر عن طبيعة المرض لتفهم أن علاجه ليس أمرًا سهلًا. ويمكن أن تأخذه من يده للطبيب النفسي لو شعرت أنه رافضٌ للعلاج أو يُماطل في أخذ الخطوات الأولى. يمكنك في بعض الأحوال أن تتفق مع أحد الأطباء على زيارة المريض في البيت، ويمكن كذلك الكشف على المريض عن طريق الإنترنت (أونلاين) إذا تعذرت الزيارة لأي سببٍ كان.**

2- **استمع له: من الأمور المهمة أن تسمع ما يريد أن يقوله، حتى لو لم تتكلم أنت مطلقا. إن تفريغ الحزن مفيدٌ جدًّا حتى لو لم تكن هناك مساعدة أخرى من طرفك، فيكفي أنك استمعت إليه. لا تقل له هذا صحيح وهذا خطأ، هو يعلم ذلك، لكن مرضه غير أفكاره، ساعده في استخراج أفكاره الأصلية من داخله ولا تفرضها عليه. لكن قبل أن تتحدث إليه، تأكد أنك قادرٌ نفسيًّا على استقبال الأحزان والتعامل معها.**

3- **ساعده على القيام بمهامه اليومية: سواء كان مذاكرة أو عملا أو الانتظام على العلاج أو أي شيءٍ مطلوب منه، خذ بيده وحاول أن تدفعه للقيام بالمهمات المكلف بها. لا تُعطه مهماتٍ إضافيةً، ولا تتهمه بالكسل وتعمد الخمول.**

4- **لا تقم باللوم والنقد: ابتعد تمامًا عن الكلام مثل: "انت اللي سايب نفسك"، "انت اللي عملت كده في نفسك"، "الحل عندك لكن انت مش عاوز". أفضل من ذلك: "أنا متأكد إنك حتقدر لو حاولت وأنا ممكن أساعدك".**

5- **ابتعد تمامًا عن اتهامه بضعف الإيمان: هناك اعتقادٌ أن قلة الإيمان هي سبب للاكتئاب، لو كان هذا الكلام صحيحًا لوجدنا أن كل من هم ضعاف الإيمان أو الملحدين مكتئبين، وهذا غير واقع. صحيح أن الإيمان يغير في النفوس الكثير وأن زيادته ونقصانه تؤثر على النفس، لكن الاكتئاب مرض مثل أي مرض له أسبابه الكثيرة التي شرحناها سابقًا. الصحيح أن نقول: إن الاكتئاب هو الذي يقلل الإيمان، لأن الاكتئاب يوقف حياة الإنسان كلها على مستوى الأفكار والمشاعر والعلاقات والإيمانيات. بالإضافة إلى أن في الواقع العملي نجد كثيرًا من الناس الذين التزموا بتعاليم الدين يُصابون بالاكتئاب لسببٍ أو لآخر ويلجأوون للعلاج الطبي، فالتدخلات التي جربوها للخروج من المرض لم تفلح. من المهم العلم بما يذكره هؤلاء المرضى أن اتهام الناس لهم بقلة الإيمان وأن في أيديهم الحل من خلال زيادة الإيمان، هذا الكلام بالنسبة لهم هو بمثابة عبء زائد عليهم وإضافة كبيرة لأحزانهم[21].**

6- **أشعره بإحساسك بألمه: حاول أن تبذل مشاعرك له وتشعره بإحساسك بمعاناته وألمه. فإن كثيرًا من المُكتئبين يشعر أنه وحيدٌ في ألمه ولا يشعر بألمه أحد. لكن احذر من إشعاره بالشفقة، فإنه مؤلمٌ جدًّا له.**

7- **صدِّق كلامه بالعجز: لا تفترض أنه يستطيع، بل اقبل كلامه وقل له إنك جاهزٌ لمساعدته في التغلب على هذا العجز.**

8- **كن صبورًا معه: لا تمل من كثرة مُحاولات الدفع والتنشيط للمكتئب، ولا تُشعره أنك قد يئست منه أو من حالته، استمر في بذل المساعدة باللين. ولا مانع أحيانًا من قدرٍ بسيطٍ من الحزم.**

9- **ضعه أمام الأمر الواقع أحيانًا: في بعض الأوقات ستحتاج إلى الضغط عمليًّا عليه، مثل جمع الأحباب والأصحاب حوله على الرغم من عدم موافقته على الفكرة، أو طلب طبيب للمنزل إن استلزم الأمر، أو إشراكه في تجمع أو رحلة أو حفلة لكسر عزلته، أو أخبره أنه لا بد أن يأتيك الآن لأنك في انتظاره وأشعره أنه من المهم جدًّا أن تراه، لكن بالتأكيد لا تلجأ للكذب أو التصنع.**

10- اجعل الود والحب في كلامك له، سواء حب شخصه أو حب رؤيته ووجوده في حياتك. هذا يرفع بشكلٍ كبيرٍ إحساسه بقيمة ذاته عند نفسه والآخرين. الكلام مثل: "انت واحشني جدا"، "عاوز أشوفك ونخرج مع بعض"، "أنا حابب أساعدك" "أنا طالب رأيك في موضوع لأن رأيك يُحترم".

ما بعد الاكتئاب:

إن الرحلة عبر الاكتئاب، والخروج من الثقب الأسود، ليست بالسهلة، لا في إحساس الألم الذي يمر به المكتئب، ولا بقسوة الحياة أثناء المرض. لذلك يكون أول ما يفكر فيه الخارج من هذه المحنة هو السؤال: "هل يمكن أن يعود لي الاكتئاب مرة أخرى؟". وهو سؤالٌ يُعبر عن مدى الألم الذي تعرَّض له سواء أثناء المرض أو أثناء بذل جهد الخروج من هذا النفق المُظلم.

الإجابة على السؤال تأتي من قاعدةٍ منطقيةٍ، أن في عالم الطب بمختلف تخصصاته لا يأخذ المريض شهادة ضمان أنه لن يحدث له المرض مرة أخرى أيًّا كان نوعه، سواء كان مرضًا نفسيًّا أو غير نفسي[22]. فحدوث المرض أول مرة وكذلك الإصابة به مرة أخرى يعود لعوامل كثيرة قد تحدث أو لا تحدث. ولذلك يُنصح دائمًا على المتعافين أن يزوروا الطبيب في أقرب وقت إذا شعروا بأي أعراضٍ جديدةٍ، فبالتأكيد قد تعلم دروسًا كثيرة أثناء معاناته أهمها أن التأخير في طلب المساعدة يضر كثيرًا ويطيل فترة العلاج. وهذا يبين بوضوح أن الذي يتعافى من هذا المرض قد يُصاب أو لا يُصاب بالمرض مرةً أخرى، لكن بالتأكيد في حالة إصابته مرة أخرى، فإن خبرته ستساعده في معرفة الأعراض مبكرًا وفي العلاج كذلك.

قصص الأمل:

"كأني كنت ميتة ورجعت تاني للحياة"

(إحدى المتعافيات)

من خلال تواصلي مع العديد من القراء عبر صفحات التواصل الاجتماعي المختلفة، طلبت من المُتابعين إرسال قصصٍ شخصيةٍ لهم عن معاناتهم مع مرض الاكتئاب وكيف استطاعوا التخلص منه وأن يبدأوا حياة جديدة من بعده. وقد أرسل لي العديد من الأشخاص عن تجاربهم الجديرة بالقراءة، وصفوا فيها بدقة الأمل بعد الألم. وقد نقلتها كما وردتني من أصحابها.

****

1

خليني أحكي لحضرتك عن تجربتي.. عن إحساسي.. عن اللي عشته.. وأحيانًا برجع أعيشه في لحظات الضعف اللي بتمر بيا كل وقت والتاني.. ولكن الحمد لله مش زي الأول.. يعني تقدر تقول التجربة ديه علمتني إزاي أفهم نفسي وأتعامل معاها وأتحملها وقت ضعفها عشان تبهرني وقت قوتها.

بدأ الموضوع من... بصراحة مش فاكرة بدأ إمتى.. بس بدأت في العلاج لما اتصدمت بوفاة شخص قريب جدا مني.. في وقت كنت مستنية موتي أنا فيه.. كل التفسيرات من وجهة نظري بتقول إن أنا اللي هاموت خلال السنة ديه.. موت كان بقالي مستنياه 14 سنة.. الحسابات وقتها قالت لي كده بناء على أحداث حصلت.

ولما جت ساعة الصفر.. لقيت إنني اللي عايشة.. وأقرب شخص لروحي هوا اللي مات.

مش عارفة أقول إيه غير إني موت بموته.. دا غير الإحساس الفظيع بالذنب على تفاصيل تلقائية من تصرفاتي اللي اتعاملت معاه بيها.

ويمر الزمن وألاقي نفسي عايشة خاوية من جوة.. خاوية بس تقيلة.. معرفش إزاي.. بس هوا كده .....

كرهت الحياة والناس والأصوات.. انعزلت.. بل انكفيت على نفسي أكتر ما أنا أصلا كده بقالي سنين.

كانت من أسوأ فترات حياتي.. من كتر الحزن والكآبة اللي كنت فيهم.. والحساسية الزايدة من غير أي داعي.. جات لي ذبحتين صدريتين في أسبوع واحد.. لشابة في أوائل العشرينيات.

دا غير الأمراض العضوية اللي ظهرت نتيجة للتعب النفسي اللي كنت فيه.

تخيل.. وصل الموضوع إني بدأت أأذي نفسي.. لإني كنت بكرها.. بكره ضعفها.. بكره نومها طول اليوم في السرير بتفكر في اللاشيء.. بكره تأنيبي لنفسي على كل صغيرة وكبيرة.. بكره وجودي في الحياة.. بكره الناس ووجودهم في حياتي.. بكره ضياعي في اتجاهات الحياة وأنا اللي كنت في يوم من الأيام الناجحة المتفوقة البشوشة اللي يشار ليا بالبنان.. تخيل.. رافضة لذاتي لدرجة كرهت إني أنثى.. وطبعا كارهة إني أكون ذكر.. لإني أصلا كارهة إني أكون إنسان.

كنت عايزة أكون ملاك نقي مبيغلطش.. مبيتلوثش بالذنوب.. أو ع الأقل أكون خيال.. حاجة مش

مرئية.. لإني زهقت وتعبت وكمان خجلت من حالي ومن تساؤلات أهلي والناس.. إنتي هتفضلي حابسة نفسك في غرفتك.. هتفضلي ع السرير.. لحد إمتى هتفضلي كده.. رسالتك.. مشرفك.. صحباتك.. كتبك.. طب اتحملي شوية مسئولية نفسك.. بطلي دلع.. مش إنتي الوحيدة اللي اتوفى عندها حد.. الحياة بتمشي.. متأفوريش.. يعني إيه جسمك مهدود وإنتي معملتيش حاجة أصلا.. إحنا حاسين بيكي بس عادي يعني تقدري تكملي.. الموضوع أبسط مما تتخيلي استعيني إنتي بس بالله وخدي خطوة.. إنتي قدوة مينفعش تفضلي كده الأطفال هتقلدك.. علاقتك بربنا أخبارها إيه.. هوا إنتي ليه مبتدعيش ربنا.. شكلك مبتعرفيش تدعي ربنا صح أنا هأقولك تدعيه إزاي.. الفقد في أوله بس صعب ومع الوقت هتتعودي عليه.. أمال اللي عندهم حالات فقد أكتر منك عايشين إزاي.. ربنا بيبتلي الواحد على قدر تحمله وبما إنه ابتلاكي بده فأكيد تقدري تتحمليه فبطلي دلع... إلخ.

ومع الوقت لقيت نفسي مشيت في سكة مش سكتي.. بدأت أتعمد أجرح نفسي بجروح جامدة.. كمبرر إن الألم الجسدي هينسيني الألم النفسي.. شوية جروح من شفرات الحلاقة.. السكاكين.. الأطباق والأكواب لما تتكسر ألمها بإيدي عشان أشوه نفسي.. وطبعًا حلقت شعري.. وأما الخيال.. فكان فيه أسوأ من الواقع بمراحل (كنت بتخيل إن اللي هيسكن ألمي لو كل مرة قطعت حته من جسمي.. أو اليد المشوهة من الجروح ده اتقطعت كده هأخلص من التشويه... إلخ.

وفي يوم الأيام.. أختي قالت لي كلمة غيرت حياتي.. رغم أنها كانت عادية بالنسبالها.. لكنها شقلبت حياتي.

كنت بشتكي ليها عن ظلم ربنا ليا (من وجهة نظري وقتها).. ليه كل ما أرتبط بشخص بفقده بشكل أو بآخر.. فاكرة فلانة بعد ما كانت قريبة مني سافرت فجأة.. والتانية معدتش مهتمة.. والتالتة والرابعة.. وأخيرًا أحب الناس إلى قلبي.. فخلاااااص أنا قررت أنعزل عن الناس عشان متعلقش بحد وأفقده لإني معنتش أأقدر استحمل أكتر من كده.

قالت لي.. عندك حق.. بس خليني أقول لك على حاجة.. في كل خطوة وفي كل لحظة من حياتنا ربنا بيبعت لنا فيها إشارات بتدلنا على رسالة ما.. لو مأخدناش بالنا من الإشارات وقرأنا الرسايل ديه صح.. هتفضل تتكرر علينا ألف مرة ومرة.. وكل مرة بتكون بوقع أشد.. عشان نفتح عيننا ونأخد بالنا منها في المرة اللي بعديها.. فخليكي ناصحة وافهميها وهيا طايرة.. يا (فلانة) ربنا عايز يقولك.. متتعلقيش غير بيا.. مترتبطيش بحد غيري.. أنا الوحيد اللي باقي لك ومعاكي في كل لحظة ومش هأفارقك مهما ظنيتي إنك بعدتي.. أنا الوحيد اللي مش هاستتقلك لما تقربي مني.. وسطي مشاعرك.. يا (فلانة) متحبيش حد أكتر من اللازم إلا الله.. حبيه لأنه الوحيد اللي مهما حبيته لا يمكن تفقديه وبالعكس هتلاقيه قريب منك أكتر وأكتر وأكتر.

وفعلا.. اقتنعت.. وبدأت أراجع أحداث حياتي.. فيه رسايل كانت بتيجي وأنا مخدتش بالي منها.. بس برضو.. لسه جوايا حاجة مش متظبطة.. ومش عارفة إزاي أعمل ده أصلا.

وبعد فترة أخدت القرار.. ورحت اتكلمت مع والدي.. أنا عايزة أتعالج نفسيا.. أنا حاسة إن أنا مش كويسة.

طبعًا بابا مصدقش.. بس هوا قال يأخدني على قد عقلي ويوديني استشارة عشان بس أهدى وأخرج من الهوس اللي أنا فيه.

وفعلًا.. روحنا استشارة واتشخصت الحالة بكم حاجة كده على بعض.. اكتئاب حاد.. على وسواس قهري.. على مازوخية.. على.. على ...

المهم دخلت في دوامة العلاج السلوكي والدوائي لمدة 3 سنين تقريبًا.

والحمد لله دلوقتي أنا موقفة العلاج من حوالي سنة.. وبتابع نفسي بشكل دوري.. ولما بحس إني محتاجة دعم بطلبه من بدري.

التجربة ديه بجد بقدر ألمها بقدر ما هي أروع محطة في حياتي.. لإن فيها اتعرفت على نفسي وحبتها.

بجد.. كانت تجربة مثمرة بالنسبالي.

فعلا.. لو اطلعتم على الغيب لاخترتم الواقع.

صحيح اتأخرت شويتين تلاتة في طريقي.. لكن المهم إني وصلت.. وصلت للي كنت عايزاه.

وصلت للسلام الداخلي أغلب وقتي.. وصلت لحبي لذاتي وتقبلي لنفسي.. وصلت لتقديري لضعفي لما أمر بيه.

عرفت نفسي وحبتها.. وساعتها حبيت ربنا والناس أكتر.

عرفت إزاي أتعامل مع الناس صح.. وأبطل شوية الحساسية الزايدة اللي تخليني أفهم الكلام بغير معناه.

تخيلوا.. سبب الذبحة الصدرية الأولى اللي جات لي عشان بس بابا طلب مني أحط له عشا وأنا رفضت.. زعلت إني زعلته ورفضت له طلبه.. رغم إنه موقف تافه.. وبابا مكنش زعلان منه والدنيا كانت تمام.

بس بالنسبالي مكنتش كده.. كان انعدام بر.. وإن أنا ابنة عاقة.. وإنه هوا غضبان عليا.. وإزاي ارتكب خطأ فظيع زي ده.

كنت شايفة نفسي مثقلة بالذنوب.. وإني رايحة جهنم حدف.. كنت شايفة نفسي شخصية سيئة والناس مخدوعين فيا.. متمثلة بقول الشاعر (يظن الناس بي خيرا وإني لشر الخلق إن لم تعف عني).

كنت بشوف الحياة والتعامل مع الناس وكل حاجة لونين.. يا أبيض يا أسود.. مكنش عندي ألوان في النص.. مكنتش بقبل الاختلاف.. حتى اختلاف الشكل مش بس الفكر والأسلوب.. كانت أيام صعبة.. الله لا يعودها.. بس شكرًا إنها كانت في يوم من الأيام في حياتي.. والشكر الأكبر إني قدرت أستفيد منها وأستغلها صح.

بجد.. نفسي أقول لكل شخص تعبان نفسيا.. الموضوع سهل.. والطريق ليه نهاية هتوصلها لو عايز توصلها.

(وإن لنفسك عليك حقا)، حق في إنك تفهمها وتحبها وتقبلها بكل عيوبها قبل مميزاتها.. حق في إنك ترضى بيها وواحدة واحدة تبدأ تهذبها وتقومها.. حق في العلاج النفسي لو كانت محتاجة.

ومن نهاية السرداب المظلم بتاع الاكتئاب بقول لكل مكتئب.. فيه أمل.. فيه أمل تعيش بسعادة وسلام داخلي ورضا عن الذات وعن الحياة.. وإن الحياة بجد حلوة.. حلوة بكل ما فيها.. حلوة بكل تفاصيلها.. بس لو عشناها صح.. فامشي في طريق العلاج وخليك مؤمن بالنهاية عشان توصل لها في أقرب وقت.

شكرًا لنفسي التي بين جنبي على صبرها عليَّ.. أرهقتها سنين واستكثرت عليها أن ترهقني شهورًا.

***

2

أنا مريضةٌ بالاكتئاب من كام سنة ولكن بدأت العلاج بالقدر ومتأخر جدًّا وده بسبب جهل من حولي وبسبب إني ما قدرش أطلب أزور طبيب نفسي إلا بموافقة ولي أمري سواء زوجي أو أهلي، ولكن الإيمان بإن ده قضاء الله وقدره واللي بتمناه دلوقتي تثقيف الناس كلهم لإن أي حد عرضة للإصابة بالمرض النفسي.

حكايتي مع الاكتئاب بدأت مع بداية زواجي تقريبًا وده تحليل خاص بيا لمَّا برجع بالزمن ولكن لسه مش المرض قوي، ولكنه كان بيزيد تدريجيًّا مع الأيام ومشاكلها واختلاف البيئة اللى دخلتها المختلفة تمامًا عني وزاد طبعًا مع الحمل والولادة وما كنتش زي باقي الستات بحس بفرحة حمل حتى حملي الأول وكمان ما كنتش بحس بفرحة الولادة والحمد لله هذا قضاء وقدر، بس الحمد لله ربنا كان جعل لي باب بحبه جدًّا وهو باب الصدقة كنت كل ما أحس إنى مش قادرة ومش عارفة فيَّا إيه وكنت لسه عروسة وطبعًا جهازي كان كتير وجميل جدًّا فكنت بجهز شنطة حلوة وأخرجها صدقة لأني كنت لا أملك مالًا وعلى الرغم إني قابلت نقد شديد ليا إني بفرط في جهازي لمَّا بقوا يلاحظوا إن حاجتي بتنقص، بس الحمد لله ما كانش بيهمني كلام حد ولكن كان طبعًا عندي خوف من زعل أمي عليَّ وكنت بضطر أقع في الكذب لمَّا تسألني فين حاجتك وأقولها تحت السرير.

إلى أن جاء اليوم وكنت في بيت أهلي عشان حامل وأمي أصرت تروح شقتي عشان تنظفها وتغسل السجاجيد وطبعًا كنت مرعوبة جدا لأنها بكده هتعرف الحقيقة، بس الحمد لله لما جت سألتني ربنا إداني القوة إن أقدر أوصفلها أد إيه أنا تعبانة وشافت ده، ولكن شافته عن طريق مشاكلي مع زوجي وقولت لها أنا دلوقتي حاسة بتحسن وراحة والحمد لله وإني أفضل وده طبعًا كان بمرور تقريبًا 4 سنوات على زواجي، هي اقتنعت والحمد لله وقلبها رضي بالقضاء والقدر بس طبعًا عشان عندنا جهل بالطب النفسي فسرنا كل ما سبق واقتنعت أنا كمان بالتفسير ده إنه كل ده أكيد حسد، والحمد لله الفترة دي انتهت على خير برضا أمي وبنزع الخوف اللي كان ملازمني بِرا بيها وكنت طبعًا حديث النساء ولكن بالنقد.

وبدأت بفترة شوية حلوة وشوية لأ إلى أن بدأت أشعر بخنقة شديدة ملازماني من غير سبب، وبدأت أخد بالي إني مش بحس ولا بفرحة ولا بحزن وربنا رزقني الحمد لله إنى أبدأ آخد بالي إن مهما رحت أماكن كنت بحبها ما بحسش بسعادة ونفس الكلام مع الأشخاص الأقرب إلى قلبي ونفس الكلام مع أطفالي وده كان أصعب ألم إني كنت بحسهم حمل عليا ومش هعرف أخلص منهم وده طبعًا كنت بحسه ومش فاهمة. إلى أن جاء القدر الشر الذي كان به الخير لي وأنا لا أعلم، لما قدرًا اكتشفت إن زوجي بيكلم امرأة والحمد لله، أنا مش من طبيعتي الفضول ولا التفتيش وراه ولكن كان موبايل واحد عليه النت بتاعي وبنتشارك فيه فلحظة نسيان منه شوفت ده، ولكن الحمد لله كان شات عادى وكلام عادى بس طبعًا ما استحملتش وطلبت الطلاق فهو جزاه كل خير مع إنه مش بيعترف بالأطباء النفسيين ولكن قالي هنروح لطبيب إنت اللي تختاريه وزي ما يحكم ما بينا قال طلاق نطلق قال حل تاني نتبعه.

وكانت مرحلة جديدة وجذرية والحمد لله في حياتي لأن الخير كله جه مع بعضه زيارة طبيب واكتشاف إني مريضة بالاكتئاب وسفر زوجي للسعودية لشغل وإني هسافر بعده.

هي القصة طويلة وكلها تأملات كتيرة والرزق جالي ورا بعضه والحمد لله.

*****

3

أنا الموضوع بدأ معايا بعد نتيجة الثانوية العامة.. مجموع مش عالي وكلية مش عاوزاها ووالدي مصمم عليها.

وقتها جالي دور تعب جامد أوي بدأ بإسهال مش بيروح بالعلاج وبعدها اتطور لالتهاب في المعدة والقولون وارتجاع في المريء وقضيت عشرين يوم من رمضان ف السرير خسرت فيهم كل وزني.

خفيت بعدها ولكن استمر تعب القولون.

وظهرت حاجة جديدة ف الكلية وهي الخوف من الامتحان وتبقى بطني بتتقطع ليلة الامتحان من التوتر.

في الفترة دي حصلت ظروف صعبة في بيتنا.

فكنت في منتهى الإحباط وحسيت إن روحي عجزت ومبقاش ليا نفس في حاجة

بعد فترة اتحسن وضع بيتنا.

اشتركت ف مشاريع تنموية وكنت طايرة من الفرحة وكنت هعمل أنشطة كتير، لكن المشروعين اللي كنت فيهم وقفوا واحد ورا التاني.. ودي كانت نهايتي فعليًّا

وقتها روحي ماتت. لمعتي اتطفت. شغفي بكل حاجة انتهى حتى اللبس والإكسسوارات وحاجات التجميل اللي كنت بحبها.. واتحولت لإنسان آلي لابس وش بلاستك بينفذ المطلوب منه وبس.

واتحولت شخصيتي تمامًا من شخصية قوية لشخصية ضعيفة جبانة ومترددة وما بتعرفش تاخد قرار.

اشتغلت بعد تانية جامعة وكانت تجربة شغل أسوأ ما يكون خرجت منها بحالة نفسية وجسدية منعدمة.

ما كنش في أي حاجة بتبسطني.. مجرد ما أقعد لوحدي أبكي من غير سبب

بدور علي نفسي مش لاقياها.

في الوقت ده رحت لدكتور كبير عشان القولون ولقيته بيقولي: قولونك سليم إنت محتاجة دكتور نفسي.. ما اقتنعتش بكلامه.

وقولت يعني إيه ما عنديش حاجة؟ أمال التعب دا من إيه؟

ولما سألت حد عن كلام الدكتور قالي فعلا ممكن يكون السبب نفسي وقالي على دكتور نفسي يعرفه وقالي روحي وشوفي.

طبعًا كنت مترددة وبحاول أقنع أمي إنها مجرد زيارة تحصيل حاصل.

ورحت للدكتور النفسي وحكيتله على حكايتي مع القولون والدكاترة ووزني اللي بينزل فلقيته بيقولي إن دا قلق واكتئاب وإني محتاجة آخد دواء.. بصراحة قلقت إنه كتبلي دوا من أول مرة

من غير ما يتأكد. بس مع ذلك سمعت كلامه وأخدت الدواء.

في البداية الدوا زود لي التعب ودخلت في حالة اكتئاب أصعب ما يكون.. بكاء متواصل يصل للانهيار ومش قادرة أسيطر عليه وتعب في كل جسمي.

ارتحت للدكتور وحسيت إن الجلسات بتريحني فاستمريت في جلساتي لحد ما ف مرة قالي باللفظ: "إنت الاكتئاب ملعلع معاكي".

ودا كان من سنتين وإلى الآن أنا مستمرة في العلاج معاه..

أنا بحكي تجربتي عشان أقول الفرق اللي حصلي لما أخدت العلاج.

إحساس التعب والإجهاد راح. القولون نسيت تعبه.. ضربات قلبي العالية والقلق الرهيب اللي كنت عايشة فيه اختفى.

كل الأعراض راحت.

ما كنتش باكل إطلاقا وكان جسمي رافض الأكل. لكن رجعت آكل كويس وأستمتع بالأكل.

كأني كنت ميتة ورجعت تاني للحياة.

الست العجوزة اللي كانت جوايا راحت ورجعت تاني لسني 23 سنة.

رغم إني لسة مش خفيت تمامًا وإني أشك إن ممكن أخف تمامًا لكن يكفيني إني بالعلاج كويسة حتي لو أعراضه صعبة.

رغم إني لسة بتجيلي نوبات اكتئاب، لكن على الأقل أنا بقيت عارفة إن اللي أنا فيه نوبة وهتروح مش شيء دايم.

أنا نفسي كل الناس تعرف إن في مرض اسمه اكتئاب وإننا مش بندلع ولا إحنا ناس ضعيفة. ولا إحنا اللي عاوزين نفضل تعبانين.

نفسي الناس تعرف إن الاكتئاب حزن خبيث بياكل الروح زي السرطان بالظبط .

ووالله ما ببالغ لما بقول إن الاكتئاب خبيث زي السرطان.

نفسي أنقذ كل الناس اللي بتعاني منه وأعرفهم إن دا مرض.

لما بسمع أي حد بيقول إنه مخنوق ومحبط وأحس إنه مكتئب مش مجرد حزن عادي بقوله انقذ نفسك وروح لدكتور وهتحس بالفرق..

بعتذر إن رسالتي طويلة بس نفسي ماشوفش حد عنده اكتئاب لأني عارفة أد إيه هو بيعاني..

وأخيرًا بطلب من حضرتك تنشر رسالتي وتدعيلي ربنا يعافيني منه وأبقى كويسة وأوقف العلاج..

***

4

مقال ترددتُ كثيرًا قبل كتابته!

أن يكتب الإنسان عن ألمه فتجد العيون تمتلئ شفقة عليه.. لا أريد شفقتكم اجعلوها لأنفسكم!

قديمًا عندما كنتُ أسمع عمن يقدم على الانتحار.. تاركًا أهله في حسرة..

وكان أكثرهم ممن كفر بربه، فجعلتُ سببه بعده عن نور الوحي بلا شك!

ثم رأيتُ الأمر انتشر بين أهل الوحي، بصورة فجة أفزعتْ من به شعور، فقلتُ لعله ضعف إيمان، بُعد عن القرآن!

ثم ما لبستُ أن باغتني ما باغتهم، إنه ذلك المرض الذي مهما أصف لك شعور من وجده لن تفهم حتى تعيشه، من قلبي أسأل الله ألا تجد ذاك الألم!

دعني أقرب لك المعنى.. وأصف لك الحال..

هل تخيلت يومًا أن تسير تضحك تأكل تنام.. وكل ما يجول في خاطرك لماذا تأخر الموت؟!

لم تعد تشعر بلذة في قرب حبيب، ولا تشعر بجفاء في بعده!

لا أدري لك كيف أصف ذلك الألم الذي يلازمني في نومي وقيامي، في حلي وترحالي!

ثم ماذا؟!

هكذا سألت نفسي.. متى ينتهي هذا الألم؟!

فكرتُ في الموت بعدد شعر رأسي، خططتُ له كثيرًا.. لكن لم أملك الشجاعة للتنفيذ.. فأنا أعلم يقينًا المقابل!

ثم هديتُ للعلاج من هذا الألم فوجدته يذهب شيئًا فشيئًا، بدأتُ أستعيد حياتي..

النتيجة تمشي على مَهَل، وأنا أرجوها أن تسرع!

كم أخشى أن أختفي كما اختفى غيري، ممن شاركوني ألمي!

الأمر ليس اختيارًا لنا صدقًا، إننا نحب الحياة مثلكم، نحزن لدموع أهلنا بعدنا!

لكن في لحظة تجد الظلام يحيط بك.. ثم ضوء من ثقب مِخيط.. يلوح لك كأمل خلاص ليس من ذاك الألم فقط بل من الحياة جميعها..

فتسرع إليه طلبًا للراحة.. وهروب من ذاك الوحش الذي مزقك من الداخل!

أمسك يدي.. احتضني بشدة دعني أبكي لعلي أجد راحة بين ذراعيك!

أخبرني أن هذا الضوء اللامع ما هو إلا لهيب نار تنتظرني في الجهة الأخرى جزاء وفاقًا..

إنني أكتب تلك الكلمات.. بعد حادثة جعلتني خائفًا على نفسي.. أكتب لك مجاهدًا ذاك القاتل الذي يُمسك يدي..

متناسيًا ألم طعناته في جسدي..

هل تكون صديقًا وفيًّا.. تحميني منه.. إنني خائفٌ بشدة!

إياك أن تسمح لي أن أستسلم له.. فستخسرني إلى الأبد!

ثم لا تنسني من الدعاء أن يرزقني الله القوة..

لإكمال الطريق!

#مكتئب

****

5

كنت قد أرجأتُ أن أكتب عن رحلتي مع الاكتئاب لحين شفائي منه.. ولكن أظن الوقت الآن مناسب أكثر..

كنت أظن أن آخر شخص على سطح هذا الكوكب قد يُصاب بهذا المرض هو أنا!

أنا شخصٌ إيجابي جدًّا، أحب أن أبث فيمن حولي الأمل والحماس.. لديَّ أملٌ يملأ الكوكب!

لا أدري متى بدأ يزحف هذا الشبح المُظلم على روحي.. متى أستبدل ظلي وأصبح لا يفارقني.. يد ذات مخالب سوداء تقبض على قلبي.. أجده يضطرب بين أضلعي يهتف بي أنه قد وهن من أحكام تلك اليد عليه!

أجد نفسي قلقة.. متوترة أغلب وقتي.. أكاد لا أهدأ! عقلي يعمل بشكلٍ متواصلٍ.. حتى كادت دوائره أن تحرق.. أجد أن كمًّا من الأفكار تملأ عقلي تتصارع فيما بينها من سيطفو على السطح يبقيني مستيقظة طول الليل!

روحي تئن.. جسدي لا يقوى على أن يساير هذا الكم من التغيير الذي ألم به.. والألم الذي يشعر به دومًا..

ظللت أقاوم هذه المشاعر.. ووجد عقلي حيلة لي لكي أتكيف على هذه الظلمة التي سادت مملكته.. إني بخير مازلت أستطيع الحركة وأن أفعل ما أقوم به دومًا.. لم يتأثر شيء! أنا بخير..

ولكن الحقيقة.. أني لستُ بخير! وأني أتوهم! فهذا المراوغ جعل التغيير أبطأ من أني أستطيع تمييز نمط التغيير! في خلال 4 سنوات.. تحولت من أكثر شخص يملأ حياته وحياة من حوله أملًا وحياة.. إلى شخصٍ كئيبٍ منطوٍ، منعزلٍ، لو كان بيده لما خرج من صومعته.. داخل عقله.. ولكن لم ينتهِ الأمر عند ذلك.. بدأت أزهد الحياة نفسها.. كان لدي حلم أراه أمامي حقيقة كادت خطواتي تلمسه.. تحول إلى رؤيةٍ ضبابيةٍ لا أكاد أن أميز من كثافة الضباب والغيوم شيء! باهت كئيب لا أحب أن أعيد تذكره! شعرت حينها كيف أني أسقط في هوة سحيقة.. لا أخفيك فكرت أن أؤذي نفسي مرارًا.. فكرت في كيف سيكون موتي راحة لي من هذه الظلمة.. فلا تستطيع هذه الروح أن تحيا في هذا الكم من الظلام واللون الرمادي الذي يكسو كل شيء..

كنت أتألم في صمتٍ.. لم أشرك أحدًا فيما أعانيه.. مما زاد من حولي بعد عني.. فمن يريد في هذه الحياة صاحبًا كئيبًا يسحبه لعالم عاصف! وبعدت أنا أيضًا واكتفيت بأقل شيء تقتضيه الظروف وابتسامة باهتة تزين وجهي حين ألقاهم..

ما كان شغفي الذي أستطيع أن أضحي بأي شيء من أجل أن أحقق فيه شيئًا.. أصبحت أمقته! نعم.. فهو يذكرني بما كنت عليه.. بنفسي السابقة التي لا أستطيع أن أعود إليها.. تاهت مني في متاهة هذا المرض!

لتخصصي الطبي.. قرأت الكثير والكثير.. قرأت مقالات بحثية وأعراضًا وحلولًا.. قرأتُ كلمات مصابي الاكتئاب وكيف كانت معركتهم معه.. ومن حقق انتصارًا ومن انهزم أمامه..

حتى جاء يوم.. وجدت نفسي ألومها بعنف عن كيف لها الاستسلام هكذا دون تفكير أو مقاومة

حقيقية! أي نفس هشة هي نفسي.. وكيف تركت الزمام للاكتئاب يقود حياتي..

وجدت يومها عند د. محمد الشامي سؤالًا عن الاكتئاب وطلب من السائل أن يقوم بأخذ اختبار.. وشرح له ما عليه فعله بناء على درجة الاختبار.. وجدت درجتي في الاكتئاب والقلق بعد كل هذه القتامة متوسطة الدرجة.. شعرت حينها أن يا إلهي هل يوجد من يعاني مثلي وأكثر! وجدت أن معنى هذه الدرجة أن أقوم بزيارة طبيب نفسي وليس هكذا فقط ويستلزم دواء!

دواء! كنت قد مررتُ بمعارف لي مروا بظروفٍ نفسيةٍ يأخذون أدوية نفسية جعلت منهم أشخاصًا محطمة! هكذا قال لي الاكتئاب متصنع النصح الرشيد..

قاومت الفكرة وحاولت التحايل على الأمر.. وكل مرة أجد نفس النتيجة.. يجب أن أزور طبيب! ولمَ لا.. فأنا أريد أن اخرج من تلك المتاهة لعلي أستطيع التفاوض معه أن أبتعد عن الدواء.. وأكتفي بجلسات فقط!

وحجزت جلسة وكان اللقاء غريبًا.. لم أتحدث في البداية إلا بعض كلمات أظهرت في طياتها كل ما أشعر به من إحباط ويأس وسيطرة للاكتئاب على روحي.. أحسست أنها فرصة قشة غريق يتمسك بها لعل يكون معها النجاة.. وجدت الجلسة سلسلة جدًّا سهلة جدًّا حتى ما لا أستطيع قوله أو حاولت إخفاءه لنفسي وجدتُ من طبيبي أنه يضعني أمامه هكذا! حاولت المراوغة في أخذ العلاج بوحت بكل ما بي اتجاه.. طلب مني الدكتور أن لو جربنا كل الطرق ولم تفلح لمَ لا نجرب هذا الطريق أيضًا لعله هو الصحيح.. خفت كثيرًا.. استخرت.. اشتريته وقررت موعد تناوله.. أمسكت الحبة الصغيرة الصفراء بين أصابعي.. بسم الله الشافي المعافي.. وأخذتها.. ومن خوفي دخلت لأنام! ويا للعجب نمت من توِّي!

استيقظت شعرت بنفس الشعور الذي شعرت به عندما زرت المدينة.. شعرت بهدوء وسكينة يجتاحني.. الضجيج الذي كان يسببه الأفكار المتزاحمة قد اختفى تمامًا.. أشعر بطاقةٍ هائلةٍ تحتاج عروقي! لم أصدق! قلت لعله تأثير بلاسيبو كما يقولون.. وليس لهذه الحبة الصغيرة هذا التأثير.. ولكن نعم كانت هي!

أصبحت صديقتي.. هذه الحبة الصغيرة!

وتغيير عالمي من حينها.. ولكن أهم ما في الأمر.. هو بعد ما وثقت في طبيبي.. وشعرت بالأمل يتجدد لدي.. وشعرت كم أن الأمر كله في لخبطة بعض السيروتونين وأن بضبطه الظلمة والضباب بدأوا في الزوال.. ما كان علي فعله لأحمي هذه الانتصارات وحتى أن أنتصر في تلك المعركة على هذا المراوغ.. أن يكون لدي من العتاد ومن مستقبلات تتنبه له بقوة.. فبدأت في أن أفكر كما أفكر دائمًا بشكل إيجابي.. الميزة التي أفتقدتها.. كثيرًا..

حاولتُ جاهدة أن أسبق الاكتئاب بخطوة.. أحاصره أخنقه! بدأت في تنفيذ التعليمات التي قيلت لي بشكل خطة عالية الأهمية.. نعم الخروج مع أصدقائي.. البحث عن مصدر متجدد للسعادة حتى في قطعة شوكولاتة تذوب.. كل هذا كان له أثر كبير.. أشعر أن يده السوداء ابتعدت عن قلبي.. نبضات قلبي منتظمة مطمئنة.. رجعت لي البسمة من جديد.. لا أقول أن الأمر يسير فأنا في بعض الأحيان كلما أنتصر يهزمني في جولة.. ولكن أوقن أنها جولة وأن نهاية الأمر النصر لي إن شاء الله.. أصبحت مكتسباتي الجديدة تجعلني مقبلة أكثر على الحياة وأن أخوضها.. تعلمت أن مشاعري يجب أن أتعامل معها وأن الألم ليس شيئًا يجب أن أدفنه داخلي فيكون أرضًا خصبة للاكتئاب! ولكن أقبله وأتعامل معه بشكلٍ صحي أكثر!

لماذا أقول كل هذا.. أقول هذا لكي أقول لكل من يشعر أن يغرق في نفس الظلمة التي كنت أحيا بها.. أن قرار أن تخرج منها للنور هو فقط قرار صغير يتطلب منك شجاعة أن تقف وتقول أنك ستقاتل! تتوكل على الله وتطلب عونه وأن يرزقك طبيبًا تشعر أن معه خيط النور التي تبحث عنه.. ويستطيع أن يساعدك لتنسج به عالمك الجديد..

الأمر ليس هينًا.. ولكن حياتك تستحق أن تقاتل من أجلها وتأخذ خطوة! قرار يغير لك حياتك!

جزاكم الله عنا خيرًا.. وصبَّ عليكم الخير صبًّا.. كما أنتم عونًا لنا في خضم تلك المعركة.. حتى ننتصر بها! إن شاء الله وبإذنه!

****

6

قبل سنتين، بدأت عندي أعراض القلق والاكتئاب: خوف ورعب غير مفهوم، انعدام شهية وبكاء متواصل، لا تفكروا الاكتئاب مجرد حزن، لا، ولا شي يروح مع التفكير الإيجابي، الاكتئاب شيء يُعيق الحياة، هو مرضٌ، صعبٌ يسيطر عليه إذا وصل لمرحلة تأثر على حياتنا ويطلب دواء وعلاجًا!

من قبل كنت مثلكم، أسمع كلمة "اكتئاب" ويمر مرورها عادي حالها من حال أي كلمة وأفكر أن الكلام الإيجابي يخليها تختفي، للأسف لما مرضت بالاكتئاب عرفت أن كل هذا غلط وإن هو شيء مرعب فعلا وما راح يفهم كلامي إلا اللي عاشه بالضبط.

ساءت حالتي وساء نومي، أنا نومي منتظم عادة، ما عندي أي مشاكل بالنوم، مر يومين علي بدون نوم وأحس بالثقل على قلبي وصدري وبكاء متواصل لدرجة رحت الطوارئ وتم تشخيصي بعد ما عملوا لي كل التحاليل.

كان شعورًا صعبًا أن أشوف نفسي ضمن قائمة المرضى النفسيين والشعور الأصعب هو أخذ الدواء، أنا إنسانة ذكية واجتماعية ومرحة، وموهبة، كان صعب أن أقبل حقيقة مرضي، الشي حطمني شوي بس إصراري أن أحافظ على بيتي حتم علي هذا الخيار..

بدأت رحلة العلاج، وحاولت ما أستسلم فتحت اليوتيوب وظليت أبحث عن المرض أسبابه أشخاص عانوا مثلي، ما لاقيت ولا شخص عربي واحد يتكلم عن تجربته..

وإن لقيت كان يروح لطرق أخرى غير الأدوية وجلسات العلاج، حسيت بالوحدة أكثر ولمت نفسي على ضعفي كنت ضايعة جدًّا ووحيدة جدًّا..

لهذا أنا اليوم أقول ليكم الحقيقة، الحقيقة إلا ما راح تشوفوها في التلفزيون، الحقيقة اللي الكل يخبيها، العالم جبان وما في شخص واحد عنده الجرأة يوقف ويقول إنه فعلًا مريض ويحتاج العلاج وهالشي مو عيب.

بسبب هالشي للحين في ناس كثير تعاني وتحس بالوحدة وتفكر نفسها مجنونة وضعيفة وغبية لأن ما في أحد عنده الجرأة أن يتكلم.

أنا هنا أتكلم، وأقول أنا كنت مريضة وأخذت الدواء، وأول ما أخذته ارتعبت وساءت حالتي وزاد قلقي وخوفي وجاني أرق وأغلب الأعراض الجانبية، لكن ما استسلمت وصبرت على الدواء، استخدمت مهدئًا لمدة أسبوعين ووقت ما أحتاج، لين ما الدوا بدأ يتفاعل مع جسمي، وعشت حالي مثل حال أغلب الناس.

ولا أحد يقدر يخمن إن البنت اللي بتضحك معاهم مريضة بالقلق والاكتئاب، لا توقفوا حياتكم علشان انكم تفكروا عيب أن تتعالجوا وأن التفكير الإيجابي لوحده يكفي وراح بيساعدكم، إذا حالتكم سيئة ما تنفع الطبطبة وراح تسوء وممكن تأثر على مستقبلكم وعلى الناس اللي حوالينكم وييجي اليوم اللي تقول "يا ريتنا أخدنا الدواء".

أنا بس حبيت أفيدكم ممكن كلامي يساعد شخص محتاج ويحتاج أمل وما يحس بالوحدة اللي عشتها وأتمنى لكم أيام سعيدة وحياة طبيعية ونفسية مستقرة :)

***

7

[23]كنت طول عمري شاطر.. طول عمري بطلع الأول في أي مدرسة دخلتها.. ودخلت طب سنة 2008.

في آخر سنة أولى طب أصبت بالوسواس القهري.. وهو عبارة عن إن فكرة غير منطقية بالنسبة لك.. ضد فطرتك ويقينك.. بتقهر دماغك ليل نهار محاولة في الانصياع لها.. كان في العقيدة.. الشمس هي ربنا.. الشجرة هي ربنا.. العمود هو ربنا.. الحجر هو ربنا.. شاكوش بيدق على دماغك 24 ساعة في اليوم دون توقف تطاوع عاوزك تطاوع الأفكار دي.. كل الأفكار اللي أضلت الأمم اللي قبلنا بدأت تدق على دماغي.. بقهر مش بتفكر.. بقهر.. كان جحيم.

كنت أقعد أخبط دماغي بالحيط وأهلي يبكوا جنبي بكاء عديم الحيلة... استمر دا بنفس قوته لمدة سنة ونص بعدها بدأت أستجيب للدوا وتعافيت منه برحمة الله وتثبيته وسكينته.. وقف جنبي إنسان رائع وطبيب نفسي ممتاز أخد بإيدي بدون أي مقابل... كنت اضطريت أقسم مواد سنة تانية على سنتين ودخلت تالتة.

نجحت في تالتة ودخلت رابعة مع الاستمرار على الجرعات الوقائية من الدوا.. جيت في رابعة وقلت هوقف الدوا.. كنت فاكر إن الوسواس هو المرض وبزاوله ما بقتش محتاج دوا.. كنت غلطان.. طاوعوني في البيت والدكتور بعد ما شافوا إصراري وبدأت أقلل الدوا تدريجي.. دخلت خامسة بمادتين من رابعة.. شرعي وكميونتي[24]

كنت بأمر من وقت للتاني باكتئاب.. كنت بشوفه عادي بسبب ضغوط المذاكرة والامتحانات... وقلت هدخل النسا والأطفال وأسيب الكومينتي والشرعي للدور التاني..

دخلت النسا وما قدرتش أدخل الأطفال.. وبقيت أجهز نفسي لـ 3 مواد في الدور التاني وكان كلي أمل إني أخلص من هم النسا.. لكن للأسف جبت 283.. كان رأفتي بتبدأ من 290 لأني مأجل أطفال.

بقى معايا نسا وأطفال وشرعي وكميونتي في الدور التاني.. 11 امتحان في 20 يوم.. مع أحجام المواد؟!

قررت أدخلهم كلهم وزي ما تيجي.. لكن بدأت أحس بتغير في مودي.. بدأت أتفاءل.. بدأت أتيقن إني هنجح! بدأت أبقى نشيط جدا ومعنديش أي رغبة ولا حاجة للنوم... سعادة غامرة..؟!.. بقيت شخص بيدي طاقة لكل اللي محتاجينها حواليه.. بقيت بتكلم كتير.. بدأت أتصرف بغرابةٍ.. بدأت في عقلي الباطن أشوف نفسي بعظمة زايدة.. على عكس المتوقع من المرحلة من الاكتئاب والتيه واليأس.. كنت أسعد إنسان في الدنيا..

بدأت أتصرف بغرابة لكل اللي حواليا.. أشوف خبر اعتزال أبو تريكة... أقول أنا هكون تريكة الجديد.. هقدم في اختبارات النادي... واحد عاوز يطلع بعربيته وعربية قافلة عليه.. ألاقي نفسي لا شعوريا وطيت عالعربية وكلي يقين إني هقدر أرفعها لوحدي وأحركها ..

بدأت أحس إن كل حاجة بعملها بإلهام من فوق.. بحس إني بسمع صوت توجيه..

عقلي تشرب إني أحسن واحد في هذا الزمان وعليا مسئولية تجاه ذلك من إصلاح الكون..

[It was simply a Manic episode with delusion of grandiosity [25]

تفطر قلبي بعد ما فقت بالعلاج وتخيلت كل الناس اللي سمعوا مني وسمعوا إيه ..

تخيل نفسك مكاني.. كل شيء انهار... بعد عني أغلب الناس.. دخلت في نوبة اكتئاب طويلة.. هل كان شيء بإيدي وأنا عقلي نفسه هرب مني؟!..

اتشخصت بايبولر 1 [26]...

بدأ ربنا يصب في قلبي الرضا صب... كنت أرتل مقولة لسيدنا عبد الله بن مسعود ثبتتني قوي ورضيتني... كان بيقول:

"لأن أضع جمرة من النار في فمي أحب إليَّ من أن أقول لأمرٍ قضاه الله: ليت الأمر لم يكن كذلك".

نسيت أقول إني وقت نوبة الهوس نجحت في الكومينتي بس وشلت نسا وأطفال وشرعي.. وفضلت في خامسة.

بدأت آخد جلسات كهربا بشكل دوري عشان الاكتئاب... نجحت في النسا دور أول والشرعي دور تاني ودخلت سادته بالأطفال :)

كنت بحضر كورس مهارات حياة نصحني صديق بيه فمن ضمن الحضور شفت إنسانة ملتزمة عجبني سمتها الديني وجديتها وانجذبت لها.. جبت حسابها من على جروب الكورس وراسلتها على الفيسبوك أنا فلان الفلاني شفتك في المكان الفلاني هل فيه فرصة إني أتقدم لخطبتك.

رحت بيتهم وحكيت لها كل حاجة في لقاء الرؤيا بدون تردد.. أنا عاوز حد يشاركني حملي.. مكنش فيه مجال للتجمل.

وافقت وأهلها وافقوا واتخطبنا واتجوزنا بعد 6 شهور :)

والحمد لله.. اتخرجت في دور يونيو 2018 بتقدير جيد وهبدأ امتياز ي أول سبتمبر.. كمان أيام.

كتبت ده وربما كشفت ما ستر الله عن كثير.. لكني محتاج ده، محتاج أكسر حاجز الوصمة، محتاج أتقبل... محتاج يتشاف إنجازي ده رغم العقبات دي، رغم الوسواس القهري والاكتئاب والهوس وجلسات الكهربا والأدوية... مش أتشاف إني اتأخرت في كليتي وخلاص.... ربما يجعلها الله.

1 - دعمًا لكل طالب طب.... دعمًا لكل بايبولر أو مريض نفسي.. ليس عندك ما تخجل منه.

2 - بابًا للود أحتاجه.. أتشرف بمن أحب هذا الشخص ويرغب بمودته والقرب منه.. أنا أحتاج دا جدا.

3 - كنت وقتها بستخبى في جلدي لما بشوف أي حد يفكرني باللي حصل.. الحمد لله الآن لا أجد خجلًا في البوح بها #time_heals

4 - كل قدر الله خير وإن كنت بهذا البلاء في سعة من الآخرة فأنا والله من الفائزين.

قال صلى الله عليه وسلم {يود أهل العافية يوم القيامة حين يُعطى أهل البلاء الثواب لو أن جلودهم كانت قُرِضَت في الدنيا بالمقاريض}..

إمضاء/ طبيب امتياز بعد 10 سنين طب.. وأفتخر.

***

8

مشهد 1..

- أنا مكتئبة.

*** صلي ركعتين لله واقري قرآن وهتكوني زي الفل.**

مشهد 2 ..

- صليت وقريت !

*** مفيش حاجة اسمها اكتئاب دا هبل .**

قيس كل أمراضنا وشقانا ومشاكلنا على الجملتين دول، الناس ربطت بين كل أسباب المشاكل بالبعد عن الله ولزقت فيها آية "ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا"، أما لو أنت قريب يبقى كل اللي بتشتكي منه هبل ودلع ومش مرض نفسي ده قلة إيمان ..

العلاقة دي كارثية، خلت ناس فاكرة إنها لما تكون قريبة من ربنا هتلاقي الحياة بينك في بينك.

فلما قربت من ربنا، ولقت المشاكل والابتلاءات مستمرة بدأ إيمانها يتزعزع.. وتشكك في ثقتها في ربنا.

الحياة بالقرب من ربنا مش بينك في بينك ومش طريق ممهد وناعم وبحر من السعادة المستمرة.

زي ما ربطتوا بين كل المشاكل وبين آية: "ومن أعرض عن ذكري"

يا ريت تفتكروا:

" المؤمن مصاب "

" إذا أحب الله عبدًا ابتلاه"

وآية "لقد خلقنا الإنسان في كبد "

الابتلاء دا نعمة من ربنا، والشدة سنة الحياة، والشقاء ماشي بالتوازي تمامًا مع السعادة.

ولو دا مش حقيقي كان الأنبياء وهما أقرب العباد لربنا حياتهم تبقى نعيم ف نعيم..

كان سيدنا محمد ملقاش كل ألوان العذاب دي ف رحلته، مكنش فقد ابنه.. مكنش ف عام واحد فقد أكتر من حبيب والأهم زوجته.

مكنش سيدنا يوسف اتسجن كل السنين دي..

مكنش سيدنا أيوب مرض كل السنين دي..

إنما..

النقطة والفرق الوحيد بين بعدك عن ربنا وقربك منه هو تقبلك للابتلاء والتعامل معاه..

هي قوة صبرك وأنت قريب من ربنا..

هي قوة تحملك وجلدك قصاد المصايب وأنت قريب من ربنا..

هي ثباتك وإيمانك بإنه خير..

خليك دايمًا مؤمن "إن كل أقداره خير" بس عشان تؤمن بالجملة دي رغم قسوتها لازم تكون قريب منه جدًّا.. للدرجة اللي تخليك تفقد أغلى الحاجات والأشخاص عندك وتودعهم وأنت بتقول "لعله خير "

القرب من ربنا مش بيعطيك حياة كلها نعيم ف نعيم..

لكنه بيخليك تشوف النعيم ف كل حاجة بتحصلك حتى لو كانت ابتلاء .

وأخيرًا...مش هتعرف تعمل ده إلا لو اتعالجت من الاكتئاب.. مش هتعرف تقرب لربنا وتقوى بيه ويسكن الرضا قلبك إلا لو عالجت الاكتئاب الأول.

ربنا قالنا ناخد بالأسباب والرسول قالنا تداوُوا عباد الله فإن الله لم يخلق داء إلا وخلق له دواء .

#اتعالج

#وهتعرف_تقرب_من_ربنا

#مش_العكس

***

9

[27]لو أنت تعرفني كويس وقريب مني الفترة الأخيرة فأنت عارف إني بتعالج من الاكتئاب ولو كنت قريب مني أو بتربطني بيك علاقة شغل أو غيره فالرسالة دى ليكم كلكم:

1. آخر واحد بيعرف إنه مريض اكتئاب هو المريض نفسه.
2. الاكتئاب والله العظيم مش بيروح بخروجة ولا بأكل حلو.
3. مريض الاكتئاب هو أكتر واحد بيتقطع من جواه حرفيا فمن فضلك ما تزودهاش عليه.
4. إن مزاجك يبقى حلو من كلمة أو قعدة حلوة ومن غير مضاد اكتئاب احمد ربنا على اللى إنت فيه.
5. مريض الاكتئاب حياته بتقف حرفيا وبتبوظ وهو مش واخد باله.
6. متزودهاش على مريض الاكتئاب تانى عشان إحنا فينا اللى مكفينا.
7. لما تسمع إن صاحبك مكتئب واتصنف كده من دكتور نفسي بالله عليك بلاش شغل تنمية

بشرية وكوتش لايف.

8. مفيش حاجه اسمها إنت اللى عامل كده فى نفسك.

9. مريض الاكتئاب ما صحيش من النوم لاقى عنده اكتئاب.

10. الاكتئاب مرض عضوي بسبب تغير كيمياء المخ.

11. للمرة التانية احمد ربنا إنك ميتاخدش مضادات اكتئاب.

12. مريض الاكتئاب بيبقى واقع جوه حفرة وممكن يكون عارف بس مش قادر يطلع منها.

13. لما تبدأ في الأدوية وتكتشف أن حاجات كتير منك ما كنتش إنت ساعتها نفسك هتصعب عليك قوى.

14. لم تبتدي تأخد مضادات اكتئاب وتكتشف أن أقرب ناس ليك إنت كنت ظالمها بعصبيتك عليهم ومعاملتك الجافه ليهم هتصعب عليك نفسك أكتر.

15. إن الدوا يخلص منك تعتبر كارثة أقوى من الصواريخ الباليستية في كوبا.

16. لتاني مره إحنا مش بإيدنا نكون في اللي فيه.

17. إنك تسمع من الدكتور راجع كل قراراتك اللي فاتت عشان هتلاقي معظمها أن ما كنش كلها غلط حرفيا الزمن هيقف وقتها.

18. لما تسمع من الدكتور إنك مريض بقالك أكتر ١٠ سنين حرفيا هتنزل دمعة من عينك.

19. لما يتفوق وتبتدي تاخد دوا وتخرج بره دايرة النار هتفرح وهتعيط من كتر الفرح إن قد إيه النار اللي كانت فيك بدأت تهدى.

20. مخترعين مضادات الاكتئاب المفروض يدخلوا الجنة.

****

10

شكرًا للدكتور بتاعي. شكرًا لمخترعي مضادات الاكتئاب.. شكرًا لأول حد نصحني بإني أتعالج.. شكرًا لأهلي اللي لما عرفوا إني مريض اكتئاب مقابلونيش بجهل مجتمعى وقالو عليا مجنون... شكرًا للدواء بتاعي.

#أنا_مريض_اكتئاب_أنا_مش_مكسوف_من_نفسي [28]

---

[1] ويختلف عنه المالنخوليا والذي تطلق على الذهان. انظر علم النفس في التراث العربي الإسلامي لد. الزبير بشير طه، ص 179.

[2] في سنة 2010 أقدم 18 عاملا في شركة واحدة على الانتحار بسبب قسوة العمل وضعف المقابل، توفي منهم 14. كان ذلك في أحد فروع شركة Foxconn في الصين، وهي أكبر شركة مصنعة للمكونات الإلكترونية في العالم. مما جعل الشركة ترفع الحوافز للموظفين وتوفر مكانا للعبادة، كما تم تركيب شبكة حول المبنى لمنع أي حوادث انتحار أخرى.

[3] في التصنيف الجديد لمنظمة الصحة العالمية يعتبر الإنسان مراهقا حتى سن 24 سنة، ثم بالغا حتى سن 65 سنة. لكن اعتمدت على التصنيف القديم لان الدراسات التي ذكرت النسب كانت تعتمد على التصنيف السابق.

[4] في دراسة استقرائية لأكثر من مائة ألف دراسة عن معدلات الاكتئاب على مدار 20 سنة، شملت أكثر من مليون ومائة ألف شخص في ثلاثين دولة وصلت أن معدل الاكتئاب في البالغين هو 12.9%.

[5] يمكن الوصول لتفاصيل أكثر للأرقام في كتاب: شهقة اليائسين … الانتحار في العالم العربي للصحفي ياسر ثابت.

[6] ص96: فصل الحرية

[7] ص 321

[8] ص 121

[9] المطرب المعروف حاليا.

[10] الاسم الأصلي لنور الشريف هو محمد جابر.

[11] استفدت هنا وفيما يليه من أدباء عرب من كتاب: شهقة اليائسين، الانتحار في العالم العربي للصحفي ياسر ثابت.

[12] هناك 3 تخصصات يحدث الخلط بينها عند الناس: الأول جراحة المخ والأعصاب وهو الذي يخص العمليات الجراحية التي تحدث في المخ والأعصاب مثل إزالة ورم أو نزيف بالمخ أو توصيل أعصاب مجروحة، الثاني الأمراض العصبية وهو الخاص بالمشاكل التي تحدث في المخ والأعصاب ولا تحتاج لجراحة مثل الصرع والجلطات والرعشات، والثالث التخصص النفسي الخاص بمشاكل النفس كالاكتئاب والقلق وغيره.

[13] بدأت منذ سنوات بعض المواقع الإلكترونية في تقديم خدمة العلاج النفسي أونلاين ليتم التواصل المعالجين النفسيين وبين العملاء عن بعد. والموقع الوحيد الذي يقدم هذه الخدمة في المنطقة العربية هو موقع شيزلونج www.shezlong.com

[14] تحدثنا عنه في فصل الأدب والدراما.

[15] كلامه كله نقلته في الفصل الأخير، قصص الأمل.

[16] الرسالة كانت بعنوان: موقف الأطباء وطلبة الطب تجاه الطب النفسي، وقد نالت هذه الرسالة جائزتين: الأولى أفضل رسالة ماجستير في كلية الطب جامعة القاهرة سنة 2009، وجائزة أ.د. أحمد عكاشة لأفضل بحث في الطب النفسي في مصر سنة 2010.

[17] تشرفت بنيل جائزة أفضل ممارسة إكلينيكية نفسية لعام 2012 من قسم الطب النفسي بقصر العيني، وكان هو مشرفا على الجائزة.

[18] تتراوح ما بين 180-460 فولتا.

[19] وقد ظهر هذا في أحد الأفلام السينمائية وهو "خللي بالك من عقلك" لعادل إمام وشريهان.

[20] هذا الجزء مستفاد بتصرف من الفصل الأخير من كتاب لا تحزن.

[21] كنت قد جمعت شهادات الكثير من هؤلاء المرضى من خلال أسئلتهم على مواقع التواصل الاجتماعي. ويمكن أن تجد ذلك على صفحة الفيسبوك www.facebook.com/drmelshami أو على صفحة الأسك https://ask.fm/MElShami

[22] وهناك استثناء وحيد لهذه القاعدة في بعض الالتهابات الفيروسية- مثل الالتهاب الكبدي أ أو ب- فإن الجسم يولد مناعة من نفس نوع الفيروس، لكن لو أصابه نوع آخر فإنه سيصاب به، ومن هنا جاءت فكرة المصل، الذي من خلاله يتم حقن فيروس ضعيف للجسم لتكوين مناعة ضد المرض بدون الإصابة به.

[23] صاحب القصة كتبها على صفحته ونشرها للعامة.

[24] مادة الطب الشرعي ومادة الصحة العامة.

[25] يعني: ببساطة كانت نوبة هوس ومعها ضلالات عظمة.

[26] اضطراب ثنائي القطب الدرجة الأولى.

[27] صاحب القصة كتبها على صفحته الشخصية على الفيسبوك ونشرها للعامة.

[28] أرحب باستقبال قصص أمل مماثلة لنشرها في طبعات لاحقة من خلال قنوات التواصل المذكورة في أول الكتاب.